

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

МБОУ «Журавская средняя общеобразовательная школа»

**Согласовано**

Руководитель МО учителей физической культуры

\_\_\_\_\_ Г.К.Бугаков

Протокол № \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ июня \_\_\_\_\_ 20 г.

**Согласовано**

Заместитель директора школы по УР  
МБОУ «Журавская СОШ »

\_\_\_\_\_ И.А.Линькова

« \_30\_ » \_\_\_\_\_ августа \_\_\_\_\_ 20 г.

**Утверждаю**

Директор МБОУ «Журавская СОШ »

\_\_\_\_\_ Г.А.Пономарёв

Приказ № \_\_\_\_\_ от

« \_30\_ » \_\_\_\_\_ августа \_\_\_\_\_ 20 г.

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
на ступени начального общего образования,  
реализующая ФГОС НОО  
(1-4 классы)**

**Разработал :** учитель физической культуры МБОУ «Журавская СОШ»

Пономарев М.С.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Назначение программы

**Рабочая программа по курсу «Физическая культура» на I ступень (1-4 классы) составлена в соответствии**

С Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования по предмету «Физическая культура» (Приказ МО от 06.10.2009г.), на основе образовательной программы «Физическая культура» 1-4 классы (В.И.Лях) М «Просвещение» 2012г.

Программа определяет инвариантную (обязательную – 77 (80) часов) и вариативную части учебного курса (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения - 22 часа), конкретизирует содержание его предметных тем и даёт примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов** в неделю:

- в **1** классе на **99** часов в год;
- во **2** классе на **102** часа в год;
- в **3** классе на **102** часа в год;
- в **4** классе на **102** часа в год.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами (Письмо департамента образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области от 12 мая 2011 г. №1339 «О внесении изменений в региональный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений области»).

Инструктивно-методического письма «О преподавании предмета «Физическая культура в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2014-2015 учебном году». Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

### Структура программы.

- 1) Программа включает разделы: титульный лист;
- 2) пояснительная записка;
- 3) общая характеристика учебного предмета, курса;
- 4) описание места учебного предмета, курса в учебном плане;
- 5) описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

- 6) личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса.
- 7) содержание учебного предмета, курса;
- 8) календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся;
- 9) формы и средства контроля и описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

#### **Общая характеристика курса «Физическая культура» на I ступень (1-4 классы).**

В соответствии с ФГОС предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

В 1-4 классах согласно учебной программе школьники осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы, прыжков, лазанья и ползанья, разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости и координации движений, силы, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся **1-4 классов** основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

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

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

Особое место в программе занимают занятия, на которых обучающиеся получают необходимые знания об истории физической культуры, об основах безопасности и способах физкультурной деятельности. В этом рабочая программа по физической культуре тесно связана с программой формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Каждый третий урок физической культуры проводится в игровой форме на основании приказа от 17.07.2008 года № 1537 «О совершенствовании процесса физического воспитания учащихся в общеобразовательных учреждениях области» и Методических

рекомендаций по составлению календарно-тематического планирования с использованием народных, подвижных и спортивных игр по предмету «Физическая культура» для учащихся 1- 11 классов общеобразовательных учреждений Белгородской области.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане .**

Рабочая программа определяет инвариантную (обязательную – 77 (80) часов) и вариативную части учебного курса (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения – 22 часа), конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов** в неделю:

- в **1** классе на **99** часов в год;
- во **2** классе на **102** часа в год;
- в **3** классе на **102** часа в год;
- в **4** классе на **102** часа в год.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Рабочая программа по физической культуре составлена с учётом особенности образовательного учреждения. В соответствии с расписанием школы и графиком каникул в текущем учебном году.

Школа работает в направлении: «Система здоровьесозидающей деятельности общеобразовательного учреждения в целостном образовательном процессе». Учителя физической культуры работают по методической теме: «Здоровьесберегающие технологии и формирование культуры здоровья учащихся на уроках физической культуры». В программный материал включено входное тестирование уровня физической подготовленности учащихся (сентябрь) и итоговое тестирование уровня физической подготовленности учащихся (май).

### **Ценностные ориентиры содержания курса**

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

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирования уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие эстетических качеств доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления;
- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирования умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умения 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоционально, социальное), о физической культуре и о здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействия со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

- выполнения простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности

## Содержание учебного предмета «Физическая культура» на I ступень (1-4 классы)

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

**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, выносливости, гибкости, координации. 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, развитие 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 развития 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.

### Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в

круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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

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

### **Легкая атлетика**

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

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

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

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

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

### **Спортивные игры**

Футбол: удары 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.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Лыжная подготовка**

- 1) Правила безопасности на уроках лыжной подготовки;
- 2) правила подбора и подготовки лыжного инвентаря (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжные крепления) и одежды для занятий;
- 3) название разучиваемых способов передвижения на лыжах и основы правильной техники;
- 4) типичные ошибки при освоении скользящего хода, поворотов переступанием.
- 5) проводить подвижные игры на лыжах.

**Примерный годовой план-график прохождения программного материала для учащихся  
1-4 классов при 3-х разовых занятиях в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		<b>недель</b>	<b>Количество недель в четверть</b>			
	<b>Учебные недели</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
		<b>Часов (уроков)</b>	<b>Количество часов(уроков) в четверть</b>			
	<b>Количество часов</b>	<b>99(102)</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>27(30)</b>	<b>24</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>77(80)</b>				
1.1	Основы знаний о физической культуре		<b>В процессе урока</b>			
1.2	Подвижные игры с элементами спортивных игры	<b>27(29)</b>	12	-	13(15)	2
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	<b>21</b>	-	21	-	-
1.4	Легкая атлетика	<b>33</b>	14	-	-	19
1.5	Лыжная подготовка	<b>18(19)</b>			18(19)	-
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>22</b>				
	<b>Всего часов</b>	<b>99(102)</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>27(30)</b>	<b>24</b>



### Тематическое планирование 1 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
1	2	3
<b>I класс (99 ч)</b>		
<b>Знания о физической культуре (3 ч)</b>		
<p><b>Знания о физической культуре (3)</b></p> <p><b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</p>	<p><b>Физическая культура.</b> Что такое физическая культура</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Как возникли физические упражнения</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Связь физических упражнений с жизненно важными способами</p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие «физическая культура».</p> <p><b>Характеризовать</b> основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закалывание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы)</p> <p><b>Раскрывать</b> положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности</p> <p><b>Рассказывать</b> об основных способах передвижения древних людей, <b>объяснять</b> значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p>

1	2	3
<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека</p>	<p>передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.</p> <p>Чему обучают на уроках физической культуры</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.</p> <p><b>Кто как передвигается.</b> Как передвигаются животные</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.</p> <p>Как передвигается человек</p> <p><b>Основные содержательные линии</b></p>	<p><b>Называть</b> виды спорта, входящие в школьную программу</p> <p><b>Определять</b> виды спорта по характерным для них техническим действиям</p> <p><b>Называть</b> основные способы передвижения животных.</p> <p><b>Определять</b>, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.</p> <p><b>Находить</b> общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных</p> <p><b>Объяснять</b> на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.</p>

1	2	3
<p style="text-align: center;"><b>Способы физкультурной деятельности (4 ч)</b> <b>Самостоятельные игры и развлечения.</b></p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц</p>	<p>Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.)</p> <p><b>Игры на свежем воздухе.</b> Одежда для игр и прогулок.</p> <p><b>Основные содержательные линии</b> Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой. Подбор одежды в зависимости от погодных условий. Подвижные игры.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.</p> <p><b>Режим дня.</b> Что такое режим дня</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление</p>	<p><b>Рассказывать</b> о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.</p> <p><b>Объяснять</b> пользу подвижных игр. <b>Использовать</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. <b>Выбирать</b> для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. <b>Распределяться</b> на команды с помощью считалочек.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение режима дня для жизни человека. <b>Выделять</b> основные дела, <b>определять</b> их последовательность и время проведения в течение дня. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.</p>

1	2	3
<p>туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p>	<p>индивидуального режима дня по образцу.</p> <p style="text-align: center;">Утренняя зарядка. <b>Основные содержательные линии.</b> Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.</p> <p style="text-align: center;">Физкультминутка <b>Основные содержательные линии.</b> Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.</p> <p style="text-align: center;">Личная гигиена <b>Основные содержательные линии.</b> Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со</p>	<p style="text-align: center;"><b>Раскрывать</b> значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека <b>Называть</b> основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.</p> <p style="text-align: center;"><b>Называть</b> упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. <b>Выполнять</b> упражнения утренней зарядки. <b>Рассказывать</b> о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм. <b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).</p> <p style="text-align: center;"><b>Рассказывать</b> о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека.</p>

1	2	3
<p style="text-align: center;"><b>Организующие команды и приемы.</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p>	<p>здоровьем человека</p> <p style="text-align: center;"><b>Осанка. Что такое осанка</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Основные содержательные линии.</b> Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки Упражнения для осанки.</p> <p style="text-align: center;"><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).</p> <p style="text-align: center;"><b>Строевые упражнения.</b> Построения</p> <p style="text-align: center;"><b>Основные содержательные линии.</b> Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые</p>	<p style="text-align: center;"><b>Определять</b> осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.</p> <p style="text-align: center;"><b>Называть</b> основные признаки правильной и неправильной осанки.</p> <p style="text-align: center;"><b>Называть</b> физические упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p style="text-align: center;"><b>Определять</b> назначение каждой группы упражнений.</p> <p style="text-align: center;"><b>Называть</b> правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p style="text-align: center;"><b>Демонстрировать</b> правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p> <p style="text-align: center;"><b>Характеризовать</b> строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.</p> <p style="text-align: center;"><b>Объяснять</b> и <b>демонстрировать</b> технику выполнения строевых команд.</p> <p style="text-align: center;"><b>Называть</b> способы построения и <b>различать</b> их между собой.</p> <p style="text-align: center;"><b>Называть</b> правила выполнения строевых упражнений.</p>

1	2	3
<p>Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека</p>	<p>построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений.</p> <p>Исходные положения.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лежа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Основные способы передвижения.</b> Простые способы передвижения</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</p> <p>Сложные способы передвижения. Как</p>	<p><b>Характеризовать</b> исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.</p> <p><b>Называть</b> основные исходные положения.</p> <p><b>Выполнять</b> основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.)</p> <p><b>Находить</b> отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.)</p> <p><b>Определять</b> общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</p> <p><b>Выполнять</b> сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).</p>

1	2	3
<p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>изменить скорость передвижения</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперед). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.</p> <p><b>Как составлять комплекс утренней зарядки.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.</p> <p><b>Подвижные игры. Основные содержательные линии.</b> Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического</p>	<p><b>Определять</b> причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.</p> <p><b>Объяснять</b> возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.</p> <p><b>Объяснять</b> значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.</p> <p><b>Определять</b> последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.</p> <p><b>Составлять</b> самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки.</p> <p><b>Составлять</b> и регулярно <b>обновлять</b> индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.</p> <p><b>Называть</b> правила подвижных игр и <b>выполнять</b> их в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Подготавливать</b> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p>

1	2	3
<p style="text-align: center;"><b>Физическое совершенствование (92 ч)</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки</p>	<p>развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»). Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности</p> <p style="text-align: center;"><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые</p>	<p><b>Проявлять</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p><b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь <b>управлять</b> ими.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p> <p style="text-align: center;"><b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений утренней зарядки, <b>определять</b> направленность их воздействия.</p> <p><b>Выполнять</b> комплексы утренней зарядки, <b>соблюдать</b> последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p>



1	2	3
<p>Комплексы физкультминуток</p> <p>Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с</p>	<p>упражнения, упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>Комплексы упражнений утренней зарядки №№ 1, 2, 3.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Организующие команды,</p>	<p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.</p> <p><b>Соблюдать</b> последовательность в их выполнении и заданную дозировку</p> <p><b>Выполнять</b> организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и четко <b>взаимодействовать</b> с</p>

1	2	3
<p><b>основами акробатики.</b>            Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты</p>	<p>выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!».</p> <p>Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!»</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.</p> <p>Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения.</p> <p>Основные виды седов: сед ноги врозь; сед</p>	<p>товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).</p> <p><b>Называть</b> основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.</p> <p><b>Выполнять</b> фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекаат назад с группированием и обратно (с помощью).</p>

1	2	3
<p>Акробатические комбинации</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного</p>	<p>углом руки вперед; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.</p> <p>Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперед, присед руки за голову. Техника их выполнения.</p> <p>Основные виды положений лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.</p> <p>Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лежа на спине.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p>	<p><b>Выполнять</b> акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p>

1	2	3
<p>характера. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания</p> <p><b>Легкая атлетика.</b> Беговые</p>	<p>Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке;</li> <li>перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами.</li> </ul> <p>Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия</p> <p><b>Основные</b></p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</p> <p>Уверенно <b>преодолевать</b> полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных беговых</p>

1	2	3
<p>упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений</p>	<p><b>содержательные линии.</b> Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу)</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя)</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись»; «Смена мест».</p>	<p>упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p><b>Выполнять</b> разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p> <p><b>Участвовать</b> в подвижных играх.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес и желание <b>демонстрировать</b> свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p>

1	2	3
<p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты</p> <p>На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу</p>	<p>Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т.п..</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т.п.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы</p>	<p><b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Проявлять</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности</p> <p><b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p> <p><b>Демонстрировать</b> разученные технические приемы игры футбол</p> <p><b>Выполнять</b> разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условия.х</p>

1	2	3
<p>Баскетбол: передачи и ловля мяча</p> <p><b>Подвижные игры разных народов</b></p> <p><b>Общеразвивающие физические упражнения.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей На материале легкой</p>	<p>(«щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p> <p><b>Основные</b></p>	<p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технические приемы игры в баскетбол</p> <p><b>Выполнять</b> разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p><b>Интересоваться</b> культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.</p> <p><b>Принимать</b> активное участие в национальных играх, <b>включаться</b> в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p> <p><b>Выполнять</b> дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> приросты результатов в показателях</p>

1	2	3
атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей	<b>содержательные линии.</b> Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.	развития основных физических качеств.

### Тематическое планирование 2 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
1	2	3
<b>2 класс (102 ч)</b>		
<b>Знания о физической культуре (3 ч)</b>		
<b>Знания о физической культуре (3 ч.)</b>  <b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	<b>Физическая культура.</b> Что такое физическая культура <b>Основные содержательные линии.</b> Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со	<b>Раскрывать</b> понятие «физическая культура». <b>Характеризовать</b> основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы)



1	2	3
<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на</p>	<p>здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Как возникли физические упражнения</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.</p> <p>Чему обучают на уроках физической культуры</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.</p> <p><b>Кто как передвигается.</b> Как передвигаются животные</p> <p><b>Основные</b></p>	<p><b>Раскрывать</b> положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности</p> <p><b>Рассказывать</b> об основных способах передвижения древних людей, <b>объяснять</b> значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p> <p><b>Называть</b> виды спорта, входящие в школьную программу</p> <p><b>Определять</b> виды спорта по характерным для них техническим действиям</p> <p><b>Называть</b> основные способы передвижения животных.</p> <p><b>Определять</b>, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.</p>

1	2	3
<p>лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека</p> <p style="text-align: center;"><b>Способы физической деятельности (4 ч)</b> <b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p><b>содержательные линии.</b> Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. Как передвигается человек</p> <p style="text-align: center;"><b>Основные содержательные линии</b> Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.)</p> <p style="text-align: center;"><b>Игры на свежем воздухе.</b> Одежда для игр и прогулок.</p> <p style="text-align: center;"><b>Основные содержательные линии</b> Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой. Подбор одежды в зависимости от погодных условий.</p> <p style="text-align: center;">Подвижные игры.</p> <p style="text-align: center;"><b>Основные содержательные линии.</b> Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная</p>	<p style="text-align: center;"><b>Находить</b> общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных</p> <p style="text-align: center;"><b>Объяснять</b> на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.</p> <p style="text-align: center;"><b>Рассказывать</b> о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.</p> <p style="text-align: center;"><b>Объяснять</b> пользу подвижных игр.</p> <p style="text-align: center;"><b>Использовать</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p style="text-align: center;"><b>Выбирать</b> для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p> <p style="text-align: center;"><b>Распределяться</b> на команды с помощью считалочек.</p>

1	2	3
<p><b>Самостоятельные занятия.</b> 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)</p>	<p>организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек. <b>Режим дня.</b> Что такое режим дня <b>Основные содержательные линии.</b> Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.</p> <p>Утренняя зарядка. <b>Основные содержательные линии.</b> Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.</p> <p>Физкультминутка <b>Основные содержательные линии.</b></p>	<p><b>Раскрывать</b> значение режима дня для жизни человека. <b>Выделять</b> основные дела, <b>определять</b> их последовательность и время проведения в течение дня. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека <b>Называть</b> основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Называть</b> упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. <b>Выполнять</b> упражнения утренней зарядки. <b>Рассказывать</b> о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм. <b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы</p>

1	2	3
	<p>Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.</p> <p>Личная гигиена</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека</p> <p><b>Осанка.</b> Что такое осанка</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки</p> <p>Упражнения для осанки.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении).</p> <p>Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и</p>	<p>физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).</p> <p><b>Рассказывать</b> о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека.</p> <p><b>Определять</b> осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.</p> <p><b>Называть</b> основные признаки правильной и неправильной осанки.</p> <p><b>Называть</b> физические упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p><b>Определять</b> назначение каждой группы упражнений.</p> <p><b>Называть</b> правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p>

1	2	3
<p><b>Организирующие команды и приемы.</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p>Ходьба и бег как жизненно важные способы</p>	<p>с предметами).</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построения</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений.</p> <p>Исходные положения.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лежа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Основные способы передвижения.</b> <i>Простые</i></p>	<p><b>Характеризовать</b> строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.</p> <p><b>Объяснять и демонстрировать</b> технику выполнения строевых команд.</p> <p><b>Называть</b> способы построения и <b>различать</b> их между собой.</p> <p><b>Называть</b> правила выполнения строевых упражнений.</p> <p><b>Характеризовать</b> исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.</p> <p><b>Называть</b> основные исходные положения.</p> <p><b>Выполнять</b> основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.)</p> <p><b>Находить</b> отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и</p>

1	2	3
<p>передвижения человека</p> <p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).</p>	<p><i>способы передвижения</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</i></p> <p>Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>  Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперед). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.</p> <p><b>Как составлять комплекс утренней зарядки.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>  Правильная последовательность выполнения упражнений</p>	<p>др.)</p> <p><b>Определять</b> общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</p> <p><b>Выполнять</b> сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).</p> <p><b>Определять</b> причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.</p> <p><b>Объяснять</b> возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.</p> <p><b>Объяснять</b> значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.</p> <p><b>Определять</b> последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.</p> <p><b>Составлять</b> самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки.</p> <p><b>Составлять</b> и регулярно <b>обновлять</b> индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по</p>

1	2	3
<p style="text-align: center;"><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b>            Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>утренней зарядки.            Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижные игры. Основные содержательные линии.</b>            Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»). Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой</p>	<p>образцу.</p> <p style="text-align: center;"><b>Называть</b> правила подвижных игр и <b>выполнять</b> их в процессе игровой деятельности.  <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Подготавливать</b> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.  <b>Проявлять</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  <b>Моделировать</b> игровые ситуации.  <b>Регулировать</b> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь <b>управлять</b> ими.  <b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>

1	2	3
<p><b>Физическое совершенствование (98 ч)</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки</p> <p>Комплексы физкультминуток</p> <p>Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки</p>	<p>деятельности</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания. Комплексы упражнений утренней зарядки №№ 1, 2, 3.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения с</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений утренней зарядки, <b>определять</b> направленность их воздействия. <b>Выполнять</b> комплексы утренней зарядки, <b>соблюдать</b> последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p> <p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. <b>Соблюдать</b> последовательность в их выполнении и заданную</p>



1	2	3
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</b> Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты</p>	<p>предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!». Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!»</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях.</p>	<p>дозировку</p> <p><b>Выполнять</b> организующие команды по распоряжению учителя. <b>Соблюдать</b> дисциплину и четко <b>взаимодействовать</b> с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).</p> <p><b>Называть</b> основные виды стоек, упоров, седов и др. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине. <b>Выполнять</b> фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа</p>

1	2	3
	<p>Техника правильного их выполнения.</p> <p>Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения.</p> <p>Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперед; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.</p> <p>Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперед, присед руки за голову. Техника их выполнения.</p> <p>Основные виды положений лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.</p> <p>Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения</p>	<p>на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекаат назад с группированием и обратно (с помощью).</p>

1	2	3
<p>Акробатические комбинации</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания</p>	<p>стоя и группировки из положения лежа на спине.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на</p>	<p><b>Выполнять</b> акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно <b>преодолевать</b> полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>

1	2	3
<p><b>Легкая атлетика.</b> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед</p>	<p>горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами.</p> <p>Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу)</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p><b>Выполнять</b> разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p>

1	2	3
<p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты</p>	<p>длину и высоту с места (толчком двумя)</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись»; «Смена мест».</p> <p>Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т.п..</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по</p>	<p><b>Участвовать</b> в подвижных играх.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес и желание <b>демонстрировать</b> свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p><b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Проявлять</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности</p> <p><b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p>

1	2	3
<p>На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу</p> <p>Баскетбол: передачи и ловля мяча</p> <p><b>Подвижные игры разных народов</b></p>	<p>местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т.п.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> разученные технические приемы игры футбол</p> <p><b>Выполнять</b> разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технические приемы игры в баскетбол</p> <p><b>Выполнять</b> разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p><b>Интересоваться</b> культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.</p> <p><b>Принимать</b> активное участие в национальных играх, <b>включаться</b> в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p>

1	2	3
<p><b>Общеразвивающие физические упражнения.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей</p> <p>На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p>	<p><b>Выполнять</b> дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> прироста результатов в показателях развития основных физических качеств.</p>

### Тематическое планирование 3 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
1	2	3
<b>3 класс (102 ч)</b>		
<b>Знания о физической культуре (3 ч)</b>		
<b>Знания о физической культуре (3 ч)</b>	<b>Физическая культура.</b> Что такое физическая культура	<b>Раскрывать</b> понятие «физическая культура». <b>Характеризовать</b> основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия

1	2	3
<p><b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью. Как возникли физические упражнения <b>Основные содержательные линии.</b> Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека. Чему обучают на уроках физической культуры <b>Основные содержательные линии.</b></p>	<p>в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы)</p> <p><b>Раскрывать</b> положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности <b>Рассказывать</b> об основных способах передвижения древних людей, <b>объяснять</b> значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p> <p><b>Называть</b> виды спорта, входящие в школьную программу <b>Определять</b> виды спорта по характерным для них техническим действиям</p>



1	2	3
<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека</p> <p><b>Способы физкультурной деятельности (4 ч)</b>  <b>Самостоятельные игры и развлечения.</b>  Организация и проведение подвижных игр (на</p>	<p>Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.</p> <p><b>Кто как передвигается.</b> Как передвигаются животные</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>  Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.</p> <p>Как передвигается человек</p> <p><b>Основные содержательные линии</b>  Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.)</p> <p><b>Игры на свежем воздухе.</b> Одежда для игр и прогулок.</p> <p><b>Основные содержательные линии</b>  Важность правильного выбора одежды для</p>	<p><b>Называть</b> основные способы передвижения животных.  <b>Определять</b>, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.</p> <p><b>Находить</b> общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных</p> <p><b>Объяснять</b> на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.</p> <p><b>Рассказывать</b> о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.</p>

1	2	3
<p>спортивных площадках и в спортивных залах)</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b> 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)</p>	<p>занятий физической культурой.</p> <p>Подбор одежды в зависимости от погодных условий.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.</p> <p><b>Режим дня.</b> Что такое режим дня</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.</p> <p>Утренняя зарядка.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Утренняя зарядка и её</p>	<p><b>Объяснять</b> пользу подвижных игр.</p> <p><b>Использовать</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p><b>Выбирать</b> для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p> <p><b>Распределяться</b> на команды с помощью считалочек.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение режима дня для жизни человека.</p> <p><b>Выделять</b> основные дела, <b>определять</b> их последовательность и время проведения в течение дня.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека</p> <p><b>Называть</b> основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.</p>

1	2	3
	<p>значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.</p> <p><b>Физкультминутка</b> <b>Основные содержательные линии.</b> Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.</p> <p><b>Личная гигиена</b> <b>Основные содержательные линии.</b> Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека</p> <p><b>Осанка. Что такое осанка</b> <b>Основные содержательные линии.</b> Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки Упражнения для осанки. <b>Основные</b></p>	<p><b>Называть</b> упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. <b>Выполнять</b> упражнения утренней зарядки. <b>Рассказывать</b> о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм. <b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).</p> <p><b>Рассказывать</b> о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека.</p> <p><b>Определять</b> осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. <b>Называть</b> основные признаки правильной и неправильной осанки.</p> <p><b>Называть</b> физические упражнения для формирования правильной осанки.</p>

1	2	3
<p style="text-align: center;"><b>Организующие команды и приемы.</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p>	<p><b>содержательные линии.</b> Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).</p> <p style="text-align: center;"><b>Строевые упражнения.</b> Построения</p> <p style="text-align: center;"><b>Основные содержательные линии.</b> Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений.</p> <p style="text-align: center;">Исходные положения.</p>	<p><b>Определять</b> назначение каждой группы упражнений. <b>Называть</b> правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. <b>Демонстрировать</b> правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p> <p style="text-align: center;"><b>Характеризовать</b> строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.</p> <p><b>Объяснять</b> и <b>демонстрировать</b> технику выполнения строевых команд. <b>Называть</b> способы построения и <b>различать</b> их между собой. <b>Называть</b> правила выполнения строевых упражнений.</p> <p style="text-align: center;"><b>Характеризовать</b> исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.</p>

1	2	3
<p>Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лежа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Основные способы передвижения. Простые способы передвижения</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</i></p> <p>Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперед). Причины, вызывающие трудности выполнения различных</p>	<p><b>Называть</b> основные исходные положения. <b>Выполнять</b> основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.)</p> <p><b>Находить</b> отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.)</p> <p><b>Определять</b> общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</p> <p><b>Выполнять</b> сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).</p> <p><b>Определять</b> причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.</p> <p><b>Объяснять</b> возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.</p>

1	2	3
<p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).</p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.</p> <p><b>Как составлять комплекс утренней зарядки.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.</p> <p><b>Подвижные игры. Основные содержательные линии.</b> Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в</p>	<p><b>Объяснять</b> значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.</p> <p><b>Определять</b> последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.</p> <p><b>Составлять</b> самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки.</p> <p><b>Составлять</b> и регулярно <b>обновлять</b> индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.</p> <p><b>Называть</b> правила подвижных игр и <b>выполнять</b> их в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Подготавливать</b> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p><b>Проявлять</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p><b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь <b>управлять</b> ими.</p> <p><b>Общаться</b> и <b>взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой</p>

1	2	3
<p style="text-align: center;"><b>Физическое совершенствование (98 ч)</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки</p> <p>Комплексы физкультминуток</p>	<p>болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»).</p> <p>Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности</p> <p style="text-align: center;"><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>Комплексы упражнений утренней зарядки №№ 1, 2, 3.</p> <p style="text-align: center;"><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Упражнения</p>	<p>деятельности.</p> <p style="text-align: center;"><b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений утренней зарядки, <b>определять</b> направленность их воздействия.</p> <p><b>Выполнять</b> комплексы утренней зарядки, <b>соблюдать</b> последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p> <p style="text-align: center;"><b>Выполнять</b> комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</p>

1	2	3
<p>Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</b> Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p>	<p>физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!». Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. <b>Соблюдать</b> последовательность в их выполнении и заданную дозировку</p> <p><b>Выполнять</b> организующие команды по распоряжению учителя. <b>Соблюдать</b> дисциплину и четко <b>взаимодействовать</b> с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).</p>



1	2	3
<p>Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты</p>	<p>уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!»</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.</p> <p>Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения.</p> <p>Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперед; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.</p> <p>Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперед, присед руки за голову. Техника их выполнения.</p>	<p><b>Называть</b> основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.</p> <p><b>Выполнять</b> фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекаат назад с группированием и обратно (с помощью).</p>

1	2	3
<p>Акробатические комбинации</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы</p>	<p>Основные виды положений лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.</p> <p>Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лежа на спине.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.</p> <p><b>Основные</b></p>	<p><b>Выполнять</b> акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику упражнений, разученных для</p>

1	2	3
<p>препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания</p> <p><b>Легкая атлетика.</b> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения</p>	<p><b>содержательные линии.</b> Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами.</p> <p>Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и</p>	<p>преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно <b>преодолевать</b> полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). <b>Выполнять</b> разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p>

1	2	3
<p>Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений</p>	<p>по кругу)</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя)</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись»; «Смена мест».</p> <p>Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p> <p><b>Участвовать</b> в подвижных играх.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес и желание <b>демонстрировать</b> свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p><b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Проявлять</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности</p>

1	2	3
<p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты</p> <p>На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу</p> <p>Баскетбол: передачи и ловля мяча</p>	<p>т.п..</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т.п.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко</p>	<p><b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p> <p><b>Демонстрировать</b> разученные технические приемы игры футбол</p> <p><b>Выполнять</b> разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технические приемы игры в баскетбол</p> <p><b>Выполнять</b> разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p>

1	2	3
<p><b>Подвижные игры разных народов</b></p> <p><b>Общеразвивающие физические упражнения.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей</p> <p>На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей</p>	<p>летающего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летающего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств.</p>	<p><b>Интересоваться</b> культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.</p> <p><b>Принимать</b> активное участие в национальных играх, <b>включаться</b> в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p> <p><b>Выполнять</b> дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> прироста результатов в показателях развития основных физических качеств.</p>

**Календарно-тематическое планирование 1 класс**

№ урока	Название темы, раздела, урока.	Раздел программы	Тип урока	Здоровьеориентированная деятельность	Часы учебного времени	Дата	
						По плану	Факт
1	<b>Урок-путешествие</b> на стадион. Техника безопасности на уроке физической культуры и по легкой атлетике	Легкая атлетика. Основы знаний	Изучение и первичное закрепление	Знать требования инструкций по ТБ	1		
2	<b>Урок-театрализация,</b> организующие команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну, основная стойка, повороты.	Легкая атлетика	Изучение и первичное закрепление	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
3	<b>Урок-игра.</b> Подвижные игры ««Быстро по местам»».	Легкая атлетика	Изучение и первичное закрепление	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
4	<b>Урок-сказка.</b> Техника бега по прямой и в чередовании с ходьбой	Легкая атлетика	Комбинированный	Правильное дыхание	1		
5	<b>Урок-импровизация</b> - бег с изменением направления движения, тестирование бег 30 м.	Легкая атлетика	Актуализ. знаний и умений	Оптимальный двигательный режим	1		
6	<b>Урок-соревнование</b> с элементами л/а	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Оптимальный двигательный режим	1		
7	<b>Урок - игра.</b> Обучение технике прыжка в длину с места.	Легкая атлетика	Изучение и первичное закрепление	Правильное дыхание	1		
8	Урок - игра. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Легкая атлетика	Актуализ. знаний и умений	Личная гигиена	1		
9	<b>Урок- соревнование.</b> Подвижные игры «Пятнашки»,	Легкая атлетика	Комбинированный	Правильное дыхание	1		

	«Волк во рву», «Третий лишний».						
10	<b>Урок-экскурсия.</b> Ходьба, бег, прыжки, лазания и перебежки	Легкая атлетика	Изучение и первичное закрепление	Оптимальный двигательный режим	1		
11	<b>Урок-сказка.</b> Команды на старт, внимание, марш. Челночный бег 3x10 м	Легкая атлетика	Комбинированный	Личная гигиена	1		
12	<b>Урок-соревнование.</b> Подвижные игры «Рыбки», «Не отступись».	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Упражнения для самостоятельной тренировки	1		
13	<b>Урок-игра.</b> Метание малого мяча.	Легкая атлетика	Актуализ. знаний и умений	Здоровый образ жизни и его составляющие	1		
14	<b>Урок-игра.</b> Подвижные игры на закрепление метания.	Легкая атлетика	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
15	<b>Урок-соревнование с</b> элементами л/а ,Т.Б по спортиграм	Спортивные игры	Изучение и первичное закрепление	Знать требования инструкций по ТБ	1		
16	<b>Урок-путешествие.</b> Броски мяча двумя руками стоя на месте.	Спортивные игры	обучающий	Соблюдение норм санпина	1		
17	<b>Урок-сказка.</b> Ловля мяча на месте и в движении. Передача мяча.	Спортивные игры	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
18	<b>Урок-игра.</b> Подвижные игры с мячом «Брось, поймай», «Выстрел в небо»	Спортивные игры	Комбинированный	Правильное дыхание	1		
19	<b>Урок-игра.</b> Ведение мяча.	Спортивные игры	Изучение и первичное закрепление	Личная гигиена	1		
20	<b>Урок-сказка.</b> Ведение мяча с изменением направления движения	Спортивные игры	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
21	<b>Урок - соревнование,</b> эстафеты	Спортивные	Изучение и	Оптимальный	1		



	с баскетбольными мячами	игры	первичное закрепление	двигательный режим			
22	<b>Урок-импровизация.</b> Повторение упражнений с мячом.	Спортивные игры	Комплекс. применен ЗиУ	Здоровый образ жизни и его составляющие	1		
23	<b>Урок-сказка.</b> Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Спортивные игры	Комбинированный	Влияние физической культуры на организм человека	1		
24	<b>Урок-соревнование</b> подвижная игра «Точная передача»	Спортивные игры	Комбинированный	Соблюдение норм санпина	1		
25	<b>Урок-сказка.</b> Передача мяча в движении.	Спортивные игры	Изучение и первичное закрепление	Здоровый образ жизни Оптимальный двигательный режим	1		
26	<b>Урок-эстафета.</b> Повторение упражнений с мячом.	Спортивные игры	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
27	<b>Урок-соревнование</b> «Вызов номеров»	Спортивные игры	Комбинированный	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	1		
28	<b>Техника безопасности на уроках гимнастики.</b> Акробатические упражнения: упоры и седы.	Гимнастика	Обучающий	Страховка и помощь во время занятий	1		
29	<b>Урок-соревнование</b> по подтягиванию на низкой (д) и высокой перекладине (м).	Гимнастика	Комбинированный	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
30	Разучивание упражнений в равновесии.	Гимнастика	Изучение и первичное закрепление	Защитные свойства организма	1		
31	Перекаты в группировке назад, вперед. Разучивание группировки сидя и лёжа.	Гимнастика	Изучение и первичное закрепление	Современные спортивно-оздоровительные системы	1		
32	<b>Урок-тестирование.</b> Игры и эстафеты с элементами	Гимнастика	Комбинированный	Включение в учебный план уроков	1		

	гимнастики.			соревнований			
33	Развитие координационных способностей. Игра «Пройти бесшумно».	Гимнастика	Обобщение и систем знаний	Современные спортивно-оздоровительные системы	1		
34	Разучивание стойки на лопатках.	Гимнастика	Обучающий	Страховка и помощь	1		
35	<b>Урок-соревнование.</b> Преодоление полосы препятствий из ранее изученных элементов.	Гимнастика	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
36	Лазанье по гимнастической стенке.	Гимнастика	Обучающий	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
37	Танцевальные упражнения.	Гимнастика	Комбинированный	Современные спортивно-оздоровительные системы	1		
38	<b>Урок-соревнование.</b> Эстафеты «Мир гимнастики».	Гимнастика	Комплексный применения ЗиУ	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
39	Упражнения на развития гибкости.	Гимнастика	Комплексный применен ЗиУ	Здоровый образ жизни	1		
40	Перекаты из упора присев назад и боком.	Гимнастика	Изучение и первичное закрепление	Защитные свойства организма	1		
41	<b>Урок-игра.</b> «Бой петухов», «Не урони мешочек».	Гимнастика	Комбинированный	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	1		
42	Ползание и по-пластунски Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.	Гимнастика	Изучение и первичное закрепление	Современные спортивно-оздоровительные системы	1		
43	Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, с зависом одной и двумя ногами.	Гимнастика	Изучение и первичное закрепление	Оптимальный двигательный режим	1		

44	<b>Урок-соревнование.</b> Эстафеты с ранее разученными элементами гимнастики.	Гимнастика	Комбинированный	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
45	Совершенствование гимнастических и акробатических упражнений.	Гимнастика	Комбинированный	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	1		
46	Игры и эстафеты с элементами гимнастики.	Гимнастика	Комплексный применения ЗиУ	Защитные свойства организма	1		
47	<b>Урок-соревнование.</b> «Встречная эстафета»	Гимнастика	Комбинированный	Современные спортивно-оздоровительные системы	1		
48	Основы правил игры в футбол. Подвижная игра «Волк во рву»	Гимнастика	Изучение и первичное закрепление	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
49	Вводный инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Основы знаний.	Лыжная подготовка	Изучение и первичное закрепление	Знать требования инструкций по ТБ.	1		
50	<b>Урок-соревнование.</b> Закрепление техники поворотов переступанием на месте.	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
51	Лыжные гонки на 1 км. Круговая эстафета до 150 м.	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
52	Основы знаний. Разучивание техники спуска в средней стойке. Игры на лыжах.	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оздоровительные системы	1		
53	<b>Урок-соревнование.</b> Лыжные эстафеты. Совершенствование техники подъёма "ёлочкой".	Лыжная подготовка	Актуализм. знаний и умений	Оптимальный двигательный режим	1		
54	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Прохождение дистанции до 1 км. Игры на лыжах.	Лыжная подготовка	Контроль коррекция ЗиУ	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	1		
55	Закрепление техники передвижения ступающим	Лыжная подготовка	Изучение и первичное	Оптимальный двигательный режим	1		

	шагом. Круговая эстафета.		закрепление				
56	<b>Урок-соревнование.</b> «Попади в ворота». Выполнение техники торможение «плугом». Игры на лыжах.	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
57	Выполнение техники подъема «елочкой». Встречная эстафета без палок.	Лыжная подготовка	Комплексный применения ЗиУ	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	1		
58	Подвижные игры «Пятнашки на лыжах» . Учёт техники торможения.	Лыжная подготовка	Комплексный применения ЗиУ	Оздоровительные системы	1		
59	<b>Урок-соревнование.</b> Встречная эстафета	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
60	Режим дня и личная гигиена. Закрепление техники передвижения скользящим шагом.	Лыжная подготовка	Изучение и первичное закрепление	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	1		
61	Прохождение дистанции до 1 км. Учёт техники передвижения.	Лыжная подготовка	Изучение и первичное закрепление	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	1		
62	<b>Урок-соревнование.</b> Учёт прохождения дистанции 1 км.	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
63	Основы знаний. Прохождение дистанции до 1 км. Игры на лыжах. Встречная эстафета без палок.	Лыжная подготовка	Изучение и первичное закрепление	Защитные свойства организма	1		
64	Прохождение дистанции до 2км. Выполнение техники подъема «елочкой», спуск в средней стойке	Лыжная подготовка	Комплекс. применен ЗиУ	Уроки здоровья	1		
65	<b>Урок-соревнование.</b> Круговая эстафета Разучивание техники торможения.	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		

66	Совершенствование техники спуска. Закрепление техники торможения.	Лыжная подготовка	Изучение и первичное закрепление	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
67	Круговая тренировка	Подвижные игры	Актуализм. знаний и умений	Уроки здоровья	1		
68	<b>Урок-соревнование.</b> «Брось, поймай», Выстрел в небо», Утки охотники».	Подвижные игры	Комбинированный	Защитные свойства организма	1		
69	Игры на внимание.	Подвижные игры	Обобщение и систем знаний	Уроки здоровья	1		
70	Разучивание игры «Через холодный ручей»	Подвижные игры	Изучение и первичное закрепление	Мероприятия по здоровому образу жизни	1		
71	<b>Урок-соревнование.</b> Подвижные игры «День и ночь», «Попади в ворота»	Подвижные игры	Комбинированный	Уроки здоровья			
72	Разучивание игры «Альпинисты»	Подвижные игры	Актуализ. знаний и умений	Комплексы общеразвивающих упражнений	1		
73	<b>Урок-соревнование.</b> Подвижная игра «Точная передача»	Подвижные игры	Актуализ. знаний и умений	Уроки здоровья	1		
74	Общеразвивающие упражнения на развитие ловкости и быстроты	Спортигры	Комплек. применен ЗиУ	Комплексы общеразвивающих упражнений	1		
75	Бросок набивного мяча весом 1кг. из-за головы	Спортигры	Контроль коррекция ЗиУ	Комплексы общеразвивающих упражнений	1		
76	<b>Урок-соревнование.</b> Развитие координационных способностей	Спортигры	Комбинированный	Уроки здоровья	1		
77	Ловля мяча на месте и в движении. Передача мяча	Спортигры	Изучение и первичное закрепление	Мероприятия по здоровому образу жизни	1		
78	Ведение мяча с изменением	Спортигры	Изучение и	Физкультминутки во	1		

	скорости и направления		первичное закрепление	время уроков			
79	<b>Урок-соревнование.</b> Эстафеты с мячом.	Спортигры	Комбинированный	Мероприятия по здоровому образу жизни	1		
80	Техника низкого старта.	Легкая атлетика	Комплекс. применен ЗиУ	Уроки здоровья	1		
81	Бег на короткие дистанции. Тестирование бега на 30 м.	Легкая атлетика	Контроль коррекция ЗиУ	ЗОЖ и его составляющие.	1		
82	<b>Урок-соревнование.</b> Развитие координационных способностей и выносливости	Легкая атлетика	Контроль коррекция ЗиУ	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
83	Метание мяча с места	Легкая атлетика	Изучение и первичное закрепление	ЗОЖ и его составляющие.	1		
84	Метание мяча с разбега	Легкая атлетика	Актуализ. знаний и умений	Правильное дыхание	1		
85	<b>Урок-соревнование.</b> Беговые эстафеты	Легкая атлетика	Комплекс. применен ЗиУ	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
86	Челночный бег	Легкая атлетика	Контроль коррекция ЗиУ	ЗОЖ и его составляющие.	1		
87	Бег с изменением направления и скорости («змейкой», по кругу)	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Правильное дыхание	1		
88	<b>Урок-игра.</b> Футбол.	Легкая атлетика	Контроль коррекция ЗиУ	Закаливание	1		
89	Бег на длинные дистанции	Легкая атлетика	Комплекс. применен ЗиУ	Правильное дыхание	1		
90	Прыжковые упражнения.	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Правильное дыхание	1		
91	<b>Урок-игра.</b> Подвижные игры «Третий лишний»	Легкая атлетика	Комплекс. применен ЗиУ	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
92	Развитие скоростно-силовых	Легкая	Комбинированный	Закаливание	1		

	качеств. Беговые эстафеты	атлетика					
93	Развитие скоростно-силовых качеств. Беговые эстафеты	Легкая атлетика	Комбинированный	Закаливание	1		
94	<b>Урок-игра.</b> Подвижные игры «Третий лишний», «У медведя во бору»	Легкая атлетика	Комбинированный	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
95	Прыжок в длину с места	Легкая атлетика	Комбинированный	Закаливание	1		
96	Совершенствование прыжка в длину с места.	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Оказание первой доврачебной помощи при травмах	1		
97	Контрольный бег 1000м.	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Комплекс упражнений на дыхание	1		
98	Беговые эстафеты .Тестирование.	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	ЗОЖ и его составляющие.	1		
99	Итоговое тестирование уровня физической подготовленности.	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Физкультминутки во время уроков	1		

### Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ урока	Название темы, раздела, урока.	Раздел программы	Тип урока	Здоровьеориентированная деятельность	Часы учебного времени	Дата	
						По плану	Факт
1.	Предмет физическая культура. Техника безопасности на уроке физической культуры .	Легкая атлетика. Основы знаний	Изучение и первичное закрепление	Знать требования инструкций по ТБ	1		
2.	Организуящие команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну, основная стойка, повороты.	Легкая атлетика	Изучение и первичное закрепление	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
3	<b>Урок- соревнование.</b> Подвижные игры «Пятнашки»,	Легкая атлетика	Изучение и первичное	Включение в учебный план уроков соревнований	1		

	«Волк во рву», «Третий лишний».		закрепление				
4	Бег с изменением направления движения. Тестирование. Бег 30 м	Легкая атлетика	Комбинированный	Правильное дыхание	1		
5	Техника бега по прямой и в чередовании с ходьбой . Тестирование. Бег 30 м.	Легкая атлетика	Актуализ. знаний и умений	Оптимальный двигательный режим	1		
6	<b>Урок-игра.</b> Подвижные игры «У медведя во бору».	Подвижные игры	Обобщение и систем знаний	Оптимальный двигательный режим	1		
7	Обучение техники прыжка в длину с места.	Легкая атлетика	Изучение и первичное закрепление	Правильное дыхание	1		
8	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Легкая атлетика	Актуализ. знаний и умений	Личная гигиена	1		
9	<b>Урок-соревнование</b> с элементами л/а	Легкая атлетика	Комбинированный	Правильное дыхание	1		
10	Команды на старт, внимание, марш. Челночный бег 3×10 м.	Легкая атлетика	Изучение и первичное закрепление	Оптимальный двигательный режим	1		
11	Ходьба, бег, прыжки, лазания и ползания.	Легкая атлетика	Комбинированный	Личная гигиена	1		
12	<b>Урок-соревнование.</b> Подвижные игры «Рыбки», «Не отступись».	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Упражнения для самостоятельной тренировки	1		
13	Метание малого мяча.	Легкая атлетика	Актуализ. знаний и умений	Здоровый образ жизни и его составляющие	1		
14	Подвижные игры на закрепление метания.	Легкая атлетика	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
15	<b>Урок-соревнование</b> Подвижные игры Пятнашки», «Волк во рву», «Третий лишний». ТБ по подвижным и	Спортивные игры	Изучение и первичное закрепление	Знать требования инструкций по ТБ	1		



	спортиграм.						
16	Броски мяча двумя руками стоя на месте.	Спортивные игры	обучающий	Соблюдение норм санпина	1		
17	Ловля мяча на месте и в движении. Передача мяча.	Спортивные игры	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
18	<b>Урок-соревнование</b> эстафеты с баскетбольными мячами. Ловля мяча на месте и в движении. Передача мяча.	Спортивные игры	Комбинированный	Правильное дыхание	1		
19	Ведение мяча.	Спортивные игры	Изучение и первичное закрепление	Личная гигиена	1		
20	Ведение мяча с изменением направления движения.	Спортивные игры	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
21	. <b>Урок-игра.</b> Подвижные игры с мячом «Брось, поймай», «Выстрел в небо».	Спортивные игры	Изучение и первичное закрепление	Оптимальный двигательный режим	1		
22	Повторение упражнений с мячом.	Спортивные игры	Комплекс. применен ЗиУ	Здоровый образ жизни и его составляющие	1		
23	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	Спортивные игры	Комбинированный	Влияние физической культуры на организм человека	1		
24	<b>Урок-соревнование</b> подвижная игра «Точная передача».	Спортивные игры	Комбинированный	Влияние физической культуры на организм человека	1		
25	Передача мяча в движении.	Спортивные игры	Изучение и первичное закрепление	Здоровый образ жизни	1		
26	Повторение упражнений с мячом.	Спортивные игры	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
27	<b>Урок-соревнование</b> «Вызов номеров».	Спортивные игры	Комбинированный	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной	1		

				осанки			
28	<b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</b> Акробатические упражнения: упоры и седы.	Гимнастика	Обучающий	Страховка и помощь во время занятий	1		
29	Разучивание упражнений в равновесии.	Гимнастика	Комбинированный	Физкультурная пауза Включение в учебный план уроков соревнований	1		
30	<b>Урок-соревнование</b> по подтягиванию на низкой и высокой перекладине .	Гимнастика	Изучение и первичное закрепление	Защитные свойства организма	1		
31	Перекаты в группировке назад, вперед. Разучивание группировки сидя и лёжа.	Гимнастика	Изучение и первичное закрепление	Современные спортивно-оздоровительные системы	1		
32	Развитие координационных способностей. Игра «Пройти бесшумно».	Гимнастика	Комбинированный	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
33	<b>Урок-тестирование.</b> Игры и эстафеты с элементами гимнастики.	Гимнастика	Обобщение и систем знаний	Современные спортивно-оздоровительные системы	1		
34	Разучивание стойки на лопатках.	Гимнастика	Обучающий	Страховка и помощь во время занятий	1		
35	Преодоление полосы препятствий .Упражнения на развития гибкости.	Гимнастика	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
36	<b>Урок-соревнование.</b> Эстафеты «Мир гимнастики».	Гимнастика	Обучающий	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
37	Танцевальные упражнения.	Гимнастика	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
38	Лазанье по гимнастической стенке.	Гимнастика	Комплексный применения ЗиУ	Защитные свойства организма	1		
39	<b>Урок-соревнование.</b> Преодоление полосы препятствий из изученных	Гимнастика	Комплексный применен ЗиУ	Здоровый образ жизни	1		

	элементов.						
40	Перекаты из упора присев назад и боком.	Гимнастика	Изучение и первичное закрепление	Защитные свойства организма	1		
41	Ползание по-пластунски, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.	Гимнастика	Комбинированный	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	1		
42	<b>Урок-игра.</b> «Бой петухов», «Не урони мешочек».	Гимнастика	Изучение и первичное закрепление	Современные спортивно-оздоровительные системы	1		
43	Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, с зависом одной и двумя ногами.	Гимнастика	Изучение и первичное закрепление	Оптимальный двигательный режим	1		
44	Упражнения на развития гибкости.	Гимнастика	Комбинированный	Уроки- соревнования	1		
45	<b>Урок-соревнование.</b> «Встречная эстафета»	Гимнастика	Комплексный применения ЗиУ	Защитные свойства организма	1		
46	Ползание по-пластунски, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. «Встречная эстафета»	Гимнастика	Комбинированный	Оздоровительные системы	1		
47	Упражнения на развития гибкости.	Гимнастика	Изучение и первичное закрепление	Оздоровительные системы	1		
48	<b>Урок-соревнование.</b> Эстафеты из раннее изученных элементов гимнастики.	Гимнастика	Изучение и первичное закрепление	Защитные свойства организма	1		
49	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой.	Лыжная подготовка	Изучение и первичное закрепление	Знать требования инструкций по ТБ.	1		
50	Круговая эстафета Разучивание техники торможения	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		

51	<b>Урок-соревнование</b> Лыжные гонки на 2 км. Круговая эстафета до 200 м.	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
52	Основы знаний. Разучивание техники спуска в средней стойке. Игры на лыжах.	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оздоровительные системы	1		
53	Закрепление техники поворотов переступанием на месте.	Лыжная подготовка	Актуализм. знаний и умений	Оптимальный двигательный режим	1		
54	<b>Урок-соревнование.</b> Одежда, обувь и лыжный инвентарь .Прохождение дистанции до 2 км. Игры на лыжах.	Лыжная подготовка	Контроль коррекция ЗиУ	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	1		
55	Закрепление техники передвижения ступающим шагом. Круговая эстафета.	Лыжная подготовка	Изучение и первичное закрепление	Оптимальный двигательный режим	1		
56	Встречная эстафета «Попади в ворота».	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
57	<b>Урок-соревнование.</b> Выполнение техники подъема «елочкой». Встречная эстафета без палок.	Лыжная подготовка	Комплексный применения ЗиУ	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	1		
58	Подвижные игры «Пятнашки на лыжах» . Учёт техники торможения.	Лыжная подготовка	Комплексный применения ЗиУ	Оздоровительные системы	1		
59	Выполнение техники торможение «плугом». Игры на лыжах.	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
60	<b>Урок-соревнование.</b> Режим дня и личная гигиена. Закрепление техники передвижения скользящим шагом.	Лыжная подготовка	Изучение и первичное закрепление	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	1		

61	Прохождение дистанции до 2км. Учёт техники передвижения.	Лыжная подготовка	Изучение и первичное закрепление	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	1		
62	Лыжные эстафеты .Совершенствование техники подъёма "ёлочкой".	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
63	<b>Урок-соревнование.</b> Прохождение дистанции до 2км. Игры на лыжах. Встречная эстафета без палок.	Лыжная подготовка	Изучение и первичное закрепление	Защитные свойства организма	1		
64	Прохождение дистанции до 2км. Выполнение техники подъёма «елочкой», спуск в средней стойке.	Лыжная подготовка	Комплекс. применен ЗиУ	Уроки здоровья	1		
65	Учёт прохождения дистанции 2 км.	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
66	<b>Урок-соревнование.</b> Совершенствование техники спуска. Закрепление техники торможения.	Лыжная подготовка	Изучение и первичное закрепление	Комплексы общеразвивающих упражнений	1		
67	Круговая тренировка с элементами подвижных игр.	Подвижные игры	Актуализ. знаний и умений	Уроки здоровья	1		
68	«Брось, поймай», Выстрел в небо», Утки охотники».	Подвижные игры	Комбинированный	Защитные свойства организма	1		
69	<b>Урок-игра.</b> Игры на внимание	Подвижные игры	Обобщение и систем знаний	Уроки здоровья	1		
70	Разучивание игры «Через холодный ручей»	Подвижные игры	Изучение и первичное закрепление	Мероприятия по здоровому образу жизни	1		
71	Подвижные игры «День и ночь», «Попади в ворота»	Подвижные игры	Комбинированный	Уроки здоровья	1		
72	<b>Урок-игра.</b> Разучивание игры «Альпинисты»	Подвижные игры	Актуализ. знаний и умений	Комплексы общеразвивающих упражнений	1		

73	Подвижная игра «Точная передача»	Подвижные игры	Актуализ. знаний и умений	Уроки здоровья	1		
74	Общеразвивающие упражнения на развитие ловкости и быстроты	Спортигры	Комплекс. применен ЗиУ	Комплексы общеразвивающих упражнений	1		
75	<b>Урок-соревнование.</b> Бросок набивного мяча весом 1кг. из-за головы	Спортигры	Контроль коррекция ЗиУ	Комплексы общеразвивающих упражнений	1		
76	Развитие координационных способностей	Спортигры	Комбинированный	Уроки здоровья	1		
77	Ловля мяча на месте и в движении. Передача мяча	Спортигры	Изучение и первичное закрепление	Мероприятия по здоровому образу жизни	1		
78	<b>Урок-соревнование.</b> Ведение мяча с изменением скорости и направления	Спортигры	Изучение и первичное закрепление	Физкультминутки во время уроков	1		
79	Эстафеты с мячом.	Спортигры	Комбинированный	Мероприятия по здоровому образу жизни	1		
80	Техника низкого старта.	Легкая атлетика	Комплекс. применен ЗиУ	Уроки здоровья	1		
81	<b>Урок-соревнование.</b> Бег на короткие дистанции. Тестирование бега на 30 м.	Легкая атлетика	Контроль коррекция ЗиУ	ЗОЖ и его составляющие.	1		
82	Развитие координационных способностей и выносливости	Легкая атлетика	Контроль коррекция ЗиУ	Закаливание	1		
83	Метание мяча с места	Легкая атлетика	Изучение и первичное закрепление	ЗОЖ и его составляющие.	1		
84	<b>Урок-соревнование.</b> Метание мяча с разбега	Легкая атлетика	Актуализ. знаний и умений	Правильное дыхание	1		
85	.Беговые эстафеты	Легкая атлетика	Комплекс. применен ЗиУ	Уроки здоровья	1		
86	Челночный бег	Легкая	Контроль	ЗОЖ и его	1		

		атлетика	коррекция ЗиУ	составляющие.			
87	<b>Урок-соревнование.</b> Бег с изменением направления и скорости («змейкой», по кругу)	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Правильное дыхание	1		
88	Футбол по упрощенным правилам. Бег с ускорением.	Легкая атлетика	Контроль коррекция ЗиУ	Закаливание	1		
89	Бег на длинные дистанции	Легкая атлетика	Комплекс. применен ЗиУ	Правильное дыхание	1		
90	<b>Урок-игра.</b> Подвижные игры «Третий лишний»	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Правильное дыхание	1		
91	Прыжковые упражнения.	Легкая атлетика	Комплекс. применен ЗиУ	Комплекс упражнений на дыхание	1		
92	Развитие скоростно-силовых качеств. Беговые эстафеты	Легкая атлетика	Комбинированный	Закаливание	1		
93	<b>Урок-игра.</b> Подвижные игры «Третий лишний», «У медведя во бору»	Легкая атлетика	Комбинированный	Закаливание	1		
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Беговые эстафеты	Легкая атлетика	Комбинированный	Правильное дыхание	1		
95	Прыжок в длину с места	Легкая атлетика	Комбинированный	Закаливание	1		
96	<b>Урок-соревнование.</b> Совершенствование прыжка в длину с места , тестирование.	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Оказание первой доврачебной помощи	1		
97	Контрольный бег на 1000м.	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Комплекс упражнений на дыхание	1		
98	Беговые эстафеты. Тестирование. Бег 6 мин.	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	ЗОЖ и его составляющие.	1		
99	<b>Урок-игра.</b> Подвижные игры «У медведя во бору». Тестирование.	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Физкультминутки во время уроков	1		
100	Совершенствование навыков бег. Тестирование гибкости.	Легкая атлетика	Изучение и первичное закрепление	Оптимальный двигательный режим	1		

101	Техника бега по прямой и в чередовании с ходьбой	Легкая атлетика	Комбинированный	Правильное дыхание	1		
102	<b>Урок-соревнование.</b> Итоговое тестирование. Бег 30 м.	Легкая атлетика	Актуализ. знаний и умений	Оптимальный двигательный режим	1		

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ урока	Название темы, раздела, урока.	Раздел программы	Тип урока	Здоровьеориентированная деятельность	Часы учебного времени	Дата	
						По плану	Факт
1.	Предмет физическая культура. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Легкая атлетика. Основы знаний	Изучение и первичное закрепление	Знать требования инструкций по ТБ	1		
2.	Организующие команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну, основная стойка, повороты.	Легкая атлетика	Изучение и первичное закрепление	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
3	<b>Урок-игра.</b> Подвижные игры «У медведя во бору».	Легкая атлетика	Изучение и первичное закрепление	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
4	Тестирование. Бег 30 м. Техника бега по прямой и в чередовании с ходьбой	Легкая атлетика	Комбинированный	Правильное дыхание	1		
5	Бег с изменением направления движения. Тестирование челночный бег 3*10м.	Легкая атлетика	Актуализ. знаний и умений	Оптимальный двигательный режим	1		
6	<b>Урок-соревнование.</b> Тестирование – (подтягивание подъем туловища).	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Оптимальный двигательный режим	1		
7	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Тестирование физического качества – гибкость.	Легкая атлетика	Изучение и первичное закрепление	Правильное дыхание	1		



8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Тестирование 6-мин.бега.	Легкая атлетика	Актуализ. знаний и умений	Личная гигиена	1		
9	<b>Урок-соревнование.</b> Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Тестирование прыжка в длину с места	Легкая атлетика	Комбинированный	Правильное дыхание	1		
10	Команды на старт, внимание, марш. Челночный бег.	Легкая атлетика	Изучение и первичное закрепление	Оптимальный двигательный режим	1		
11	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Легкая атлетика	Комбинированный	Личная гигиена	1		
12	<b>Урок-соревнование.</b> Подвижные игры «Рыбки», «Не отступись».	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Упражнения для самостоятельной тренировки	1		
13	Обучение технике метания малого мяча.	Легкая атлетика	Актуализ. знаний и умений	Здоровый образ жизни и его составляющие	1		
14	Подвижные игры на закрепление метания.	Легкая атлетика	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
15	<b>Урок-соревнование.</b> ТБ по спортиграм.	Спортивные игры	Изучение и первичное закрепление	Знать требования инструкций по ТБ	1		
16	Броски мяча двумя руками стоя на месте.	Спортивные игры	обучающий	Соблюдение норм санпина	1		
17	Ловля мяча на месте и в движении. Передача мяча.	Спортивные игры	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
18	<b>Урок-соревнование</b> эстафеты с баскетбольными мячами.	Спортивные игры	Комбинированный	Правильное дыхание	1		
19	Ведение мяча. Подвижные игры с мячом.	Спортивные игры	Изучение и первичное закрепление	Личная гигиена	1		
20	Ведение мяча с изменением направления движения.	Спортивные игры	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		

21	<b>Урок-игра.</b> Подвижные игры с мячом «Брось, поймай», «Выстрел в небо».	Спортивные игры	Изучение и первичное закрепление	Оптимальный двигательный режим	1		
22	Повторение упражнений с мячом.	Спортивные игры	Комплекс. применен ЗиУ	Здоровый образ жизни и его составляющие	1		
23	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	Спортивные игры	Комбинированный	Влияние физической культуры на организм человека	1		
24	<b>Урок-соревнование</b> подвижная игра «Точная передача».	Спортивные игры	Комбинированный	Влияние физической культуры на организм человека	1		
25	Передача мяча в движении.	Спортивные игры	Изучение и первичное закрепление	Здоровый образ жизни	1		
26	Ведение мяча. Подвижные игры с мячом.	Спортивные игры	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
27	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. <b>Урок-соревнование</b> «Вызов номеров».	Гимнастика	Комбинированный	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	1		
28	Акробатические упражнения: упоры и седы.	Гимнастика	Обучающий	Страховка и помощь во время занятий	1		
29	Разучивание упражнений в равновесии.	Гимнастика	Комбинированный	Физкультурная пауза Включение в учебный план уроков соревнований	1		
30	<b>Урок-соревнование</b> по подтягиванию на низкой и высокой перекладине .	Гимнастика	Изучение и первичное закрепление	Защитные свойства организма	1		
31	Перекаты в группировке назад, вперед. Разучивание группировки сидя и лёжа.	Гимнастика	Изучение и первичное закрепление	Современные спортивно-оздоровительные системы	1		
32	Развитие координационных способностей. Игра «Пройти бесшумно».	Гимнастика	Комбинированный	Включение в учебный план уроков соревнований	1		

33	<b>Урок-тестирование.</b> Игры и эстафеты с элементами гимнастики	Гимнастика	Обобщение и систем знаний	Современные спортивно-оздоровительные системы	1		
34	Разучивание стойки на лопатках.	Гимнастика	Обучающий	Страховка и помощь во время занятий	1		
35	Лазанье по гимнастической стенке.	Гимнастика	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
36	<b>Урок -соревнование.</b> Преодоление полосы препятствий из ранее изученных элементов.	Гимнастика	Обучающий	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
37	Танцевальные упражнения.	Гимнастика	Комбинированный	Современные спортивно-оздоровительные системы	1		
38	Упражнения на развития гибкости.	Гимнастика	Комплексный применения ЗиУ	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
39	<b>Урок-соревнование.</b> Эстафеты «Мир гимнастики».	Гимнастика	Комплексный применен ЗиУ	Здоровый образ жизни	1		
40	Перекаты из упора присев назад и боком.	Гимнастика	Изучение и первичное закрепление	Защитные свойства организма	1		
41	Ползание по-пластунски, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.	Гимнастика	Комбинированный	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	1		
42	<b>Урок-игра.</b> «Бой петухов», «Не урони мешочек».	Гимнастика	Изучение и первичное закрепление	Современные спортивно-оздоровительные системы	1		
43	Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, с зависом одной и двумя ногами.	Гимнастика	Изучение и первичное закрепление	Оптимальный двигательный режим	1		
44	Подвижная игра «Третий лишний»	Гимнастика	Комбинированный	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
45	<b>Урок-соревнование.</b> Эстафеты с ранее разученными элементами	Гимнастика	Комбинированный	Влияние возрастных особенностей на	1		

	гимнастики.			физическое развитие			
46	Чередования ходьбы и бега «Встречная эстафета»	Гимнастика	Комплексный применения ЗиУ	Защитные свойства организма	1		
47	Круговая тренировка с элементами гимнастики.	Гимнастика	Комбинированный	Современные спортивно-оздоровительные системы	1		
48	<b>Урок-соревнование.</b> «Встречная эстафета»	Гимнастика	Изучение и первичное закрепление	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
49	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Оздоровительные системы	Лыжная подготовка	Изучение и первичное закрепление	Знать требования инструкций по ТБ.	1		
50	Лыжные эстафеты. Совершенствование техники подъема "ёлочкой".	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
51	<b>Урок-соревнование.</b> Лыжные гонки на 1 км. Круговая эстафета до 150 м.	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
52	Основы знаний. Разучивание техники спуска в средней стойке. Игры на лыжах.	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оздоровительные системы	1		
53	Закрепление техники поворотов переступанием на месте.	Лыжная подготовка	Актуализм. знаний и умений	Оптимальный двигательный режим	1		
54	<b>Урок-соревнование.</b> Одежда, обувь и лыжный инвентарь . Прохождение дистанции до 1 км. Игры на лыжах.	Лыжная подготовка	Контроль коррекция ЗиУ	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	1		
55	Закрепление техники передвижения ступающим шагом. Круговая эстафета.	Лыжная подготовка	Изучение и первичное закрепление	Оптимальный двигательный режим	1		
56	Встречная эстафета «Попади в ворота».	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
57	<b>Урок-соревнование.</b> Выполнение техники подъема «елочкой». Встречная эстафета	Лыжная подготовка	Комплексный применения ЗиУ	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	1		

	без палок.						
58	Подвижные игры «Пятнашки на лыжах» . Учёт техники торможения.	Лыжная подготовка	Комплексный применения ЗиУ	Оздоровительные системы	1		
59	Выполнение техники торможение «плугом». Игры на лыжах.	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
60	<b>Урок-игра.</b> Игры на лыжах.	Лыжная подготовка	Изучение и первичное закрепление	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	1		
61	Прохождение дистанции до 1 км. Учёт техники передвижения.	Лыжная подготовка	Изучение и первичное закрепление	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	1		
62	Круговая эстафета Разучивание техники торможения	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
63	<b>Урок-соревнование.</b> Прохождение дистанции до 1 км. Встречная эстафета без палок.	Лыжная подготовка	Изучение и первичное закрепление	Защитные свойства организма	1		
64	Прохождение дистанции до 2км. Выполнение техники подъема «елочкой», спуск в средней стойке.	Лыжная подготовка	Комплекс. применен ЗиУ	Уроки здоровья	1		
65	Учёт прохождения дистанции 1 км.	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
66	<b>Урок-соревнование.</b> Совершенствование техники спуска. Закрепление техники торможения.	Лыжная подготовка	Изучение и первичное закрепление	Комплексы общеразвивающих упражнений	1		
67	Прохождение дистанции до 2км. Игры на лыжах.	Лыжная подготовка	Актуализ. знаний и умений	Уроки здоровья	1		
68	Техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми.	Подвижные игры	Комбинированный	Защитные свойства организма	1		

69	<b>Урок-игра.</b> «Брось, поймай», Выстрел в небо», Утки охотники».	Подвижные игры	Обобщение и систем знаний	Уроки здоровья	1		
70	Разучивание игры «Через холодный ручей»	Подвижные игры	Изучение и первичное закрепление	Мероприятия по здоровому образу жизни	1		
71	Подвижные игры «День и ночь», «Попади в ворота»	Подвижные игры	Комбинированный	Уроки здоровья	1		
72	<b>Урок-игра.</b> Разучивание игры «Альпинисты»	Подвижные игры	Актуализ. знаний и умений	Комплексы общеразвивающих упражнений	1		
73	Подвижная игра «Точная передача»	Подвижные игры	Актуализ. знаний и умений	Уроки здоровья	1		
74	Упражнения на развитие ловкости и быстроты.	Спортигры	Комплекс. применен ЗиУ	Комплексы общеразвивающих упражнений	1		
75	<b>Урок-соревнование.</b> Бросок набивного мяча весом 1кг. из-за головы.	Спортигры	Контроль коррекция ЗиУ	Комплексы общеразвивающих упражнений	1		
76	. Развитие координационных способностей.	Спортигры	Комбинированный	Уроки здоровья	1		
77	Ловля мяча на месте и в движении. Передача мяча.	Спортигры	Изучение и первичное закрепление	Мероприятия по здоровому образу жизни	1		
78	<b>Урок-соревнование</b> Ведение мяча с изменением скорости и направления.	Спортигры	Изучение и первичное закрепление	Физкультминутки во время уроков	1		
79	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Легкая атлетика	Комбинированный	Мероприятия по здоровому образу жизни	1		
80	. Эстафеты с мячом. Техника низкого старта.	Легкая атлетика	Комплекс. применен ЗиУ	Уроки здоровья			
81	<b>Урок-соревнование.</b> Бег на короткие дистанции.	Легкая атлетика	Контроль коррекция ЗиУ	ЗОЖ и его составляющие.	1		

82	Развитие координационных способностей и выносливости.	Легкая атлетика	Контроль коррекция ЗиУ	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
83	Обучение технике метания мяча с места.	Легкая атлетика	Изучение и первичное закрепление	ЗОЖ и его составляющие.	1		
84	<b>Урок-соревнование.</b> Соревнования по метанию мяча.	Легкая атлетика	Актуализ. знаний и умений	Правильное дыхание	1		
85	Обучение технике метания мяча с разбега.	Легкая атлетика	Комплекс. применен ЗиУ	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
86	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Легкая атлетика	Контроль коррекция ЗиУ	ЗОЖ и его составляющие.	1		
87	<b>Урок-соревнование.</b> Соревнования по прыжкам в длину.	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Правильное дыхание	1		
88	Закрепление прыжка в длину с разбега .	Легкая атлетика	Контроль коррекция ЗиУ	Закаливание	1		
89	Подвижные игры с элементами прыжков иметаний.	Легкая атлетика	Комплекс. применен ЗиУ	Правильное дыхание	1		
90	<b>Урок-игра.</b> Подвижные игры с метанием мяча.	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Правильное дыхание	1		
91	Бег на длинные дистанции без учета времени.	Легкая атлетика	Комплекс. применен ЗиУ	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
92	Обучение технике прыжка в высоту.	Легкая атлетика	Комбинированный	Закаливание	1		
93	<b>Урок-игра.</b> Подвижные игры «Вышибала», «Метко в цель»	Легкая атлетика	Комбинированный	Закаливание	1		
94	Закрепление техники прыжка в высоту.	Легкая атлетика	Комбинированный	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
95	Закрепление прыжка в длину с места.	Легкая атлетика	Комбинированный	Закаливание	1		

96	<b>Урок-игра</b> Контрольный бег на 1000м.	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Оказание первой доврачебной помощи при травмах	1		
97	Тестирование прыжка в длину с места.	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Комплекс упражнений на дыхание	1		
98	Беговые эстафеты. Тестирование физического качества гибкость.	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	ЗОЖ и его составляющие.	1		
99	<b>Урок-игра.</b> Подвижная игра «Русская лапта». Тестирование Бег 6 мин.	Подвижные игры	Обобщение и систем знаний	Физкультминутки во время уроков	1		
100	Подвижная игра «Русская лапта». Тестирование (подтягивание, подъем туловища).	Подвижные игры	Изучение и первичное закрепление	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
101	Подвижная игра «Русская лапта». Тестирование Бег 3*10м.	Подвижные игры	Комбинированный	Правильное дыхание	1		
102	<b>Урок-игра.</b> Подвижная игра «Русская лапта». Тестирование. Бега на 30 м.	Подвижные игры	Актуализ. знаний и умений	Оптимальный двигательный режим	1		

#### Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ урока	Название темы, раздела, урока.	Раздел программы	Тип урока	Здоровьеориентированная деятельность	Часы учебного времени	Дата	
						По плану	Факт
1.	Предмет физическая культура. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Легкая атлетика. Основы знаний	Изучение и первичное закрепление	Знать требования инструкций по ТБ	1		
2.	Организующие команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну, основная стойка, повороты.	Легкая атлетика	Изучение и первичное закрепление	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
3	<b>Урок-игра.</b> Подвижные игры «У	Легкая	Изучение и	Включение в учебный	1		



	медведя во бору».	атлетика	первичное закрепление	план уроков соревнований			
4	Тестирование. Бег 30 м. Техника бега по прямой и в чередовании с ходьбой	Легкая атлетика	Комбинированный	Правильное дыхание	1		
5	Бег с изменением направления движения. Тестирование челночный бег 3*10м.	Легкая атлетика	Актуализ. знаний и умений	Оптимальный двигательный режим	1		
6	<b>Урок-соревнование.</b> Тестирование – (подтягивание подъем туловища).	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Оптимальный двигательный режим	1		
7	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Тестирование физического качества – гибкость.	Легкая атлетика	Изучение и первичное закрепление	Правильное дыхание	1		
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Тестирование 6-мин.бега.	Легкая атлетика	Актуализ. знаний и умений	Личная гигиена	1		
9	<b>Урок-соревнование.</b> Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Тестирование прыжка в длину с места	Легкая атлетика	Комбинированный	Правильное дыхание	1		
10	Команды на старт, внимание, марш. Челночный бег.	Легкая атлетика	Изучение и первичное закрепление	Оптимальный двигательный режим	1		
11	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Легкая атлетика	Комбинированный	Личная гигиена	1		
12	<b>Урок-соревнование.</b> Подвижные игры «Рыбки», «Не оступись».	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Упражнения для самостоятельной тренировки	1		
13	Обучение технике метания малого мяча.	Легкая атлетика	Актуализ. знаний и умений	Здоровый образ жизни и его составляющие	1		
14	Подвижные игры на закрепление метания.	Легкая атлетика	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		

15	<b>Урок-соревнование.</b> ТБ по спортиграм.	Спортивные игры	Изучение и первичное закрепление	Знать требования инструкций по ТБ	1		
16	Броски мяча двумя руками стоя на месте.	Спортивные игры	обучающий	Соблюдение норм санпина	1		
17	Ловля мяча на месте и в движении. Передача мяча.	Спортивные игры	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
18	<b>Урок-соревнование</b> эстафеты с баскетбольными мячами.	Спортивные игры	Комбинированный	Правильное дыхание	1		
19	Ведение мяча. Подвижные игры с мячом.	Спортивные игры	Изучение и первичное закрепление	Личная гигиена	1		
20	Ведение мяча с изменением направления движения.	Спортивные игры	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
21	<b>Урок-игра.</b> Подвижные игры с мячом «Брось, поймай», «Выстрел в небо».	Спортивные игры	Изучение и первичное закрепление	Оптимальный двигательный режим	1		
22	Повторение упражнений с мячом.	Спортивные игры	Комплекс. применен ЗиУ	Здоровый образ жизни и его составляющие	1		
23	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	Спортивные игры	Комбинированный	Влияние физической культуры на организм человека	1		
24	<b>Урок-соревнование</b> подвижная игра «Точная передача».	Спортивные игры	Комбинированный	Влияние физической культуры на организм человека	1		
25	Передача мяча в движении.	Спортивные игры	Изучение и первичное закрепление	Здоровый образ жизни	1		
26	Ведение мяча. Подвижные игры с мячом.	Спортивные игры	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
27	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. <b>Урок-соревнование</b> «Вызов номеров».	Гимнастика	Комбинированный	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной	1		

				осанки			
28	Акробатические упражнения: упоры и седы.	Гимнастика	Обучающий	Страховка и помощь во время занятий	1		
29	Разучивание упражнений в равновесии.	Гимнастика	Комбинированный	Физкультурная пауза Включение в учебный план уроков соревнований	1		
30	<b>Урок-соревнование</b> по подтягиванию на низкой и высокой перекладине .	Гимнастика	Изучение и первичное закрепление	Защитные свойства организма	1		
31	Перекаты в группировке назад, вперед. Разучивание группировки сидя и лёжа.	Гимнастика	Изучение и первичное закрепление	Современные спортивно-оздоровительные системы	1		
32	Развитие координационных способностей. Игра «Пройти бесшумно».	Гимнастика	Комбинированный	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
33	<b>Урок-тестирование.</b> Игры и эстафеты с элементами гимнастики	Гимнастика	Обобщение и систем знаний	Современные спортивно-оздоровительные системы	1		
34	Разучивание стойки на лопатках.	Гимнастика	Обучающий	Страховка и помощь во время занятий	1		
35	Лазанье по гимнастической стенке.	Гимнастика	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
36	<b>Урок -соревнование.</b> Преодоление полосы препятствий из ранее изученных элементов.	Гимнастика	Обучающий	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
37	Танцевальные упражнения.	Гимнастика	Комбинированный	Современные спортивно-оздоровительные системы	1		
38	Упражнения на развития гибкости.	Гимнастика	Комплексный применения ЗиУ	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
39	<b>Урок-соревнование.</b> Эстафеты «Мир гимнастики».	Гимнастика	Комплексный применен ЗиУ	Здоровый образ жизни	1		
40	Перекаты из упора присев назад и боком.	Гимнастика	Изучение и первичное	Защитные свойства организма	1		

			закрепление				
41	Ползание по-пластунски, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.	Гимнастика	Комбинированной	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	1		
42	<b>Урок-игра.</b> «Бой петухов», «Не урони мешочек».	Гимнастика	Изучение и первичное закрепление	Современные спортивно-оздоровительные системы	1		
43	Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, с зависом одной и двумя ногами.	Гимнастика	Изучение и первичное закрепление	Оптимальный двигательный режим	1		
44	Подвижная игра «Третий лишний»	Гимнастика	Комбинированной	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
45	<b>Урок-соревнование.</b> Эстафеты с ранее разученными элементами гимнастики.	Гимнастика	Комбинированной	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	1		
46	Чередования ходьбы и бега «Встречная эстафета»	Гимнастика	Комплексный применения ЗиУ	Защитные свойства организма	1		
47	Круговая тренировка с элементами гимнастики.	Гимнастика	Комбинированной	Современные спортивно-оздоровительные системы	1		
48	<b>Урок-соревнование.</b> «Встречная эстафета»	Гимнастика	Изучение и первичное закрепление	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
49	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Оздоровительные системы	Лыжная подготовка	Изучение и первичное закрепление	Знать требования инструкций по ТБ.	1		
50	Лыжные эстафеты. Совершенствование техники подъёма "ёлочкой".	Лыжная подготовка	Комбинированной	Оптимальный двигательный режим	1		
51	<b>Урок-соревнование.</b> Лыжные гонки на 1 км. Круговая эстафета до 150 м.	Лыжная подготовка	Комбинированной	Оптимальный двигательный режим	1		
52	Основы знаний. Разучивание техники спуска в средней стойке.	Лыжная подготовка	Комбинированной	Оздоровительные системы	1		

	Игры на лыжах.						
53	Закрепление техники поворотов переступанием на месте.	Лыжная подготовка	Актуализм. знаний и умений	Оптимальный двигательный режим	1		
54	<b>Урок-соревнование.</b> Одежда, обувь и лыжный инвентарь . Прохождение дистанции до 1 км. Игры на лыжах.	Лыжная подготовка	Контроль коррекция ЗиУ	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	1		
55	Закрепление техники передвижения ступающим шагом. Круговая эстафета.	Лыжная подготовка	Изучение и первичное закрепление	Оптимальный двигательный режим	1		
56	Встречная эстафета «Попади в ворота».	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
57	<b>Урок-соревнование.</b> Выполнение техники подъема «елочкой». Встречная эстафета без палок.	Лыжная подготовка	Комплексный применения ЗиУ	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	1		
58	Подвижные игры «Пятнашки на лыжах» . Учёт техники торможения.	Лыжная подготовка	Комплексный применения ЗиУ	Оздоровительные системы	1		
59	Выполнение техники торможение «плугом». Игры на лыжах.	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
60	<b>Урок-игра.</b> Игры на лыжах.	Лыжная подготовка	Изучение и первичное закрепление	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	1		
61	Прохождение дистанции до 1 км. Учёт техники передвижения.	Лыжная подготовка	Изучение и первичное закрепление	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	1		
62	Круговая эстафета Разучивание техники торможения	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
63	<b>Урок-соревнование.</b> Прохождение дистанции до 1 км. Встречная эстафета без палок.	Лыжная подготовка	Изучение и первичное закрепление	Защитные свойства организма	1		

64	Прохождение дистанции до 2км. Выполнение техники подъема «елочкой», спуск в средней стойке.	Лыжная подготовка	Комплекс. применен ЗиУ	Уроки здоровья	1		
65	Учёт прохождения дистанции 1 км.	Лыжная подготовка	Комбинированный	Оптимальный двигательный режим	1		
66	<b>Урок-соревнование.</b> Совершенствование техники спуска. Закрепление техники торможения.	Лыжная подготовка	Изучение и первичное закрепление	Комплексы общеразвивающих упражнений	1		
67	Прохождение дистанции до 2км. Игры на лыжах.	Лыжная подготовка	Актуализ. знаний и умений	Уроки здоровья	1		
68	Техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми.	Подвижные игры	Комбинированный	Защитные свойства организма	1		
69	<b>Урок-игра.</b> «Брось, поймай», «Выстрел в небо», «Утки охотники».	Подвижные игры	Обобщение и систем знаний	Уроки здоровья	1		
70	Разучивание игры «Через холодный ручей»	Подвижные игры	Изучение и первичное закрепление	Мероприятия по здоровому образу жизни	1		
71	Подвижные игры «День и ночь», «Попади в ворота»	Подвижные игры	Комбинированный	Уроки здоровья	1		
72	<b>Урок-игра.</b> Разучивание игры «Альпинисты»	Подвижные игры	Актуализ. знаний и умений	Комплексы общеразвивающих упражнений	1		
73	Подвижная игра «Точная передача»	Подвижные игры	Актуализ. знаний и умений	Уроки здоровья	1		
74	Упражнения на развитие ловкости и быстроты.	Спортигры	Комплекс. применен ЗиУ	Комплексы общеразвивающих упражнений	1		
75	<b>Урок-соревнование.</b> Бросок набивного мяча весом 1кг. из-за головы.	Спортигры	Контроль коррекция ЗиУ	Комплексы общеразвивающих упражнений	1		

76	. Развитие координационных способностей.	Спортигры	Комбинированный	Уроки здоровья	1		
77	Ловля мяча на месте и в движении. Передача мяча.	Спортигры	Изучение и первичное закрепление	Мероприятия по здоровому образу жизни	1		
78	<b>Урок-соревнование</b> Ведение мяча с изменением скорости и направления.	Спортигры	Изучение и первичное закрепление	Физкультминутки во время уроков	1		
79	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Легкая атлетика	Комбинированный	Мероприятия по здоровому образу жизни	1		
80	. Эстафеты с мячом. Техника низкого старта.	Легкая атлетика	Комплекс. применен ЗиУ	Уроки здоровья			
81	<b>Урок-соревнование.</b> Бег на короткие дистанции.	Легкая атлетика	Контроль коррекция ЗиУ	ЗОЖ и его составляющие.	1		
82	Развитие координационных способностей и выносливости.	Легкая атлетика	Контроль коррекция ЗиУ	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
83	Обучение технике метания мяча с места.	Легкая атлетика	Изучение и первичное закрепление	ЗОЖ и его составляющие.	1		
84	<b>Урок-соревнование.</b> Соревнования по метанию мяча.	Легкая атлетика	Актуализ. знаний и умений	Правильное дыхание	1		
85	Обучение технике метания мяча с разбега.	Легкая атлетика	Комплекс. применен ЗиУ	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
86	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Легкая атлетика	Контроль коррекция ЗиУ	ЗОЖ и его составляющие.	1		
87	<b>Урок-соревнование.</b> Соревнования по прыжкам в длину.	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Правильное дыхание	1		
88	Закрепление прыжка в длину с разбега .	Легкая атлетика	Контроль коррекция ЗиУ	Закаливание	1		
89	Подвижные игры с элементами	Легкая	Комплекс.	Правильное дыхание	1		

	прыжков иметаний.	атлетика	применен ЗиУ				
90	<b>Урок-игра.</b> Подвижные игры с метанием мяча.	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Правильное дыхание	1		
91	Бег на длинные дистанции без учета времени.	Легкая атлетика	Комплекс. применен ЗиУ	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
92	Обучение технике прыжка в высоту.	Легкая атлетика	Комбинированный	Закаливание	1		
93	<b>Урок-игра.</b> Подвижные игры «Вышибала», «Метко в цель»	Легкая атлетика	Комбинированный	Закаливание	1		
94	Закрепление техники прыжка в высоту.	Легкая атлетика	Комбинированный	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
95	Закрепление прыжка в длину с места.	Легкая атлетика	Комбинированный	Закаливание	1		
96	<b>Урок-игра</b> Контрольный бег на 1000м.	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Оказание первой доврачебной помощи при травмах	1		
97	Тестирование прыжка в длину с места.	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	Комплекс упражнений на дыхание	1		
98	Беговые эстафеты. Тестирование физического качества гибкость.	Легкая атлетика	Обобщение и систем знаний	ЗОЖ и его составляющие.	1		
99	<b>Урок-игра.</b> Подвижная игра «Русская лапта». Тестирование Бег 6 мин.	Подвижные игры	Обобщение и систем знаний	Физкультминутки во время уроков	1		
100	Подвижная игра «Русская лапта». Тестирование (подтягивание, подъем туловища).	Подвижные игры	Изучение и первичное закрепление	Включение в учебный план уроков соревнований	1		
101	Подвижная игра «Русская лапта». Тестирование Бег 3*10м.	Подвижные игры	Комбинированный	Правильное дыхание	1		
102	<b>Урок-игра.</b> Подвижная игра «Русская лапта». Тестирование. Бега на 30 м.	Подвижные игры	Актуализ. знаний и умений	Оптимальный двигательный режим	1		



## Формы и средства контроля знаний, умений, навыков

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются на уроках и заносятся в журнал тестирования уровня физической подготовленности учащихся (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки .

Контроль двигательных навыков производится на уроках в конце каждого изучаемого раздела. Оценивание уровня знаний и умений по физической культуре в **1-4** классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности детей, следует шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Стимулировать активность ребенка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. Учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

### **Классификация ошибок и недочетов:**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

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

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

## Планируемые результаты

### **По окончании первого класса учащиеся должны уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности

человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях

В результате освоения данной образовательной программы учащиеся 1 класса должны демонстрировать определённый уровень физической подготовленности по следующим нормативам:

Контрольные упражнения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
	<b>МАЛЬЧИКИ</b>			<b>ДЕВОЧКИ</b>		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места	118-120 см	115-117 см	105-114 см	116-118 см	113-115 см	95-112 см
Наклон вперёд, не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта	6,2 – 6,0 сек	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 -6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000м	Без учёта времени					

### Формы и средства контроля знаний, умений, навыков

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах(с начала 3 четверти).

Контроль двигательных навыков производится на уроках в конце каждого изучаемого раздела. Оценка успеваемости по физической культуре во 2 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности детей, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность ребенка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

В результате освоения данной образовательной программы учащиеся 2 класса должны демонстрировать определённый уровень физической подготовленности по следующим нормативам:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

#### **Формы и средства контроля знаний, умений, навыков**

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 3-4 классов проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Контроль двигательных навыков производится на уроках в конце каждого изучаемого раздела. Оценка успеваемости по физической культуре в 4 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности детей, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность ребенка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

В результате освоения данной образовательной программы учащиеся 3-4 классов должны демонстрировать определённый уровень физической подготовленности по следующим нормативам:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени	

К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5
---------------	---------------------------	------	------

### **Классификация ошибок и недочетов:**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

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

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

### **Планируемые результаты**

#### **По окончании первого класса учащиеся должны уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях

### **Учебно-методическое обеспечение**

Данная рабочая программа обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений автора В.И. Ляха: Физическая культура. 1-4 класс. Изд-во «Просвещение». - М.: 2012 г.

### **Материально-техническое обеспечение ПЕРЕЧЕНЬ**

**учебного оборудования для практических занятий по физической культуре для общеобразовательных учреждений, реализующих программы общего образования**  
(минимальный уровень оснащения)

	Раздел программы (тема практического занятия)	ОБОРУДОВАНИЕ			
		Примерный перечень необходимого оборудования	Количество	Процент обеспеченности (%)	Необходимый минимум для проведения занятий основная полная школа
Начальная школа	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	12 шт.	100	6 шт.
		Маты гимнастические	8 шт.	100	1 на 2 чел.
		Скамейки гимнастические	6 шт.	100	6 шт.
		Канаты для лазания 1-6 м	1 шт.	100	1 шт.
		Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.	100	1 шт.
		Перекладины	4 шт.	100	2 шт.
		Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	100	На каждого
		Гантели 1 кг (пара)	На каждого	100	На каждого
		Палка гимнастическая	На каждого	100	На каждого
		Рулетки (25 и 10 м)	1 шт.	100	2 шт.
		Свистки судейские	2 шт.	100	2 шт.
		Секундомеры	2 шт.	100	2 шт.
	Комплект для занятий гимнастикой	Устройство для подъема флага	1 шт.	100	1 шт.
		Жерди гимнастических брусьев школьных - параллельные	1 пара	100	1 пара
		Козел гимнастический	1 шт.	100	1 шт.

		школьный			
		Мостик гимнастический	2 шт.	100	1 шт.
		Обручи гимнастические	100	100	На каждого
		Скакалки гимнастические	На каждого	100	На каждого
		Бревно гимнастическое (универсальное)	1 шт	100	1 шт.
	<b>Комплект для занятий легкой атлетикой</b>	Эстафетные палочки	1 на 2 чел	100	1 на 2 чел.
		Оборудование полосы препятствий	1 комп.	100	1 комп.
		Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	100	1 шт.
		Мячи малые теннисные	1 на 2 чел.	100	1 на 2 чел.
	<b>Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр</b>	Мячи футбольные	1 на 2 чел	100	1 на 2 чел.
		Мячи набивные весом 1 кг	1 на 2 чел	100	1 на 2 чел.
		Насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.	50	2 шт.
		Сетка волейбольная	2 шт.	100	2 шт.
		Стойки волейбольные	2 пары.	100	2 пары.
		Мячи волейбольные	5 шт.	63	1 на 2 чел.
		Мячи баскетбольные	1 на 2 чел.	100	1 на 2 чел.
		Щиты баскетбольные	4 шт.	100	2 шт.
		Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	2 шт.	100	2 шт.
		Канат для перетягивания	1 шт	100	1 шт.
		Измеритель высоты сетки	1 шт	100	1 шт.
		Стойки для обводки	10 шт	100	10 шт.
		Футбольные ворота для	1 пара	100	1 пара

		мини футбола			
	<b>Комплект для занятий по лыжной подготовке</b>	Лыжи детские с универсальными креплениями	14	100	На каждого
		Палки лыжные детские в соответствии с ростом	28	100	На каждого