

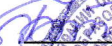


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Саралинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:
ШМО учителей
начальных классов
 Кузнецова А.Д.
Протокол № 1 от 30.08.2018г.

Согласовано:
зам. директора по УВР
 Аболешева Н.В.
30.08.2018г.

Утверждено:
Директор
МБОУ «Саралинская СОШ»
 Гребенькова О.В.
Приказ № 135 от 31.08.2018г.



**Рабочая программа
по Физической культуре
1-4 класс
(2018-2019 учебный год)**

Учитель первой категории:
Исаев Максим Александрович.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1-4 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, (приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373 ред. от 26.11.2010), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Планируемых результатов начального общего образования, Примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы В.И. Лях, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями ФГОС НОО, с учетом Положения о рабочей программе, реализующей ФГОС второго поколения (приказ № 108 от 10.09.13), Основной Образовательной программы НОО и учебного плана МБОУ «Саралинская СОШ» на 2018-2019 учебный год.

Программа ориентирована на использование учебника В.И.Лях «Физическая культура» для 1-4 класса, имеющий гриф рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2018 - 2019 учебный год (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 253 от 31.03.2014г и приказ № 38 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников» от 26.01.2016г).

На изучение предмета «Физическая культура» в 1классе выделяется 99 часов, 2-4 класс 102 часа, всего (405ч).

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Начиная с 1 класса, введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому ученики должны прийти на уроке. Деление текста на рубрики позволяет научить учащихся составлению плана. Наконец, при подаче материала в соответствии с этой технологией само изложение учебного материала носит проблемный характер. Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация цели связана с решением следующих образовательных задач:

Предметные:

- Формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Укреплять здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

Личностные:

Формировать

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- познавательных интересов.

Развить

- мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- творческие возможности учащихся.

Метапредметные:

Овладеть

- базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета

Уметь

- определять общую цель и пути её достижения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Срок реализации программы: 4 года.

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

Особенности преподавания в данном классе:

В 1 классе: 19 обучающихся. Из них 13 девочек и 6 мальчиков. Применяю комплексы упражнений для подготовительной группы, так как несколько детей не справляются с заданиями.

Во 2 классе: 10 обучающихся. 6 мальчиков и 4 девочки. Из них 5 человек могут успевать по физической культуре на «4» и «5». Индивидуального подхода по физической культуре не требуют.

В 3 классе: 12 обучающихся. 4 мальчика и 8 девочек. Из них 7 человек могут успевать по физической культуре на «4» и «5». В индивидуальных занятиях по физической культуре нуждается один обучающийся.

В 4 классе: 13 обучающихся. 5 мальчиков и 8 девочек. Из них 10 человек могут успевать по физической культуре на «4» и «5». Индивидуального подхода по физической культуре не требуют.

Структура и содержание рабочей программы:

Программа начальной образовательной школы по предмету «Физическая культура», для 1-4 класса, состоит из восьми разделов, включая пояснительную записку.

Во 2 разделе **Общая характеристика учебного предмета Физическая культура** представлено обоснование места и роли учебного предмета в реализации целей рабочей программы.

В 3 разделе **Место предмета Физическая культура в учебном плане школы** представлено общее количество учебных часов по предмету на ступени основного общего образования (НОО) и их распределение по классам соответствует учебному плану МБОУ «Саралинская СОШ». Представлены ценностные ориентиры содержания учебного предмета физическая культура.

В 4 разделе **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета Физическая культура** представлены личностные результаты освоения учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета на ступени начального общего образования. Метапредметные результаты освоения учебного предмета представлены в соответствии с целями изучения предмета на ступени начального общего образования. Предметные результаты освоения учебного предмета соответствуют целям изучения предмета на ступени начального общего образования.

В 5 разделе **Содержание предмета физическая культура** присутствуют три подраздела Физическая культура как область знаний, способы двигательной деятельности и физическое совершенствование. Содержание предмета распределено по классам обучения, представлен базовый и повышенный уровень. Содержание учебного предмета соответствует элементам научных знаний по предмету, изложенным в фундаментальном ядре содержания общего образования. В содержание рабочей программы учебного предмета включены региональные, национальные и этнокультурные особенности.

Представлено распределение часов по темам за весь предмет физическая культура 1-4 класс, и распределение материала по четвертям по классам.

В 6 разделе **Тематическое планирование** произведено распределение тем внутри разделов с указанием учебных часов. Количество часов в тематическом планировании соответствует учебному плану на весь год. Содержание учебного материала распределено по классам обучения.

В 7 разделе **Материально-техническое обеспечение курса Физическая культура** представлено на основании федеральных требований к оснащённости учебного процесса материально-техническим обеспечением.

В 8 разделе **Планируемые результаты реализации предмета Физическая культура** присутствуют критерии оценивания по предмету и контрольно – оценочный материал.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

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

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

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

3. Место предмета в учебном плане ОУ:

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю, 1 класс-99ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Особенности преподавания данного предмета:

Особенностью данной программы образовательной области «Физическая культура» является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастными-половыми особенностями учащихся; материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Содержание учебного предмета:

Состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной (дифференцированной).**

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Содержание учебного материала базового компонента состоит из разделов:

- Основы знаний о физкультурной деятельности (информационный компонент учебного предмета);
- Способы физкультурной деятельности;
- Физическое совершенствование.

УМК, физическая культура:

В основу программы положено Методическое обеспечение к программе это учебники для начального уровня изучения физической культуры, В.И. Лях (Физическая культура 1-4 класс, М. Просвещение, 2011.), Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров (Физическая культура 3-4 класс, «Вентана-Граф», 2012)

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

Решая задачи физического воспитания, данная программа ориентирована на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности

- Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

- Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- Ценность труда** и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета Физическая культура.

Личностные результаты:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные: результаты включают освоенные школьниками УУД

Владеть:

- Базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека.

Предметные результаты:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- 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 здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

5. Содержание предмета физическая культура.

«Основы знаний о физкультурной деятельности»

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе занятий в течении учебного года.

Содержание раздела «Способы физкультурной деятельности»

(1 класс-2 часа, 2-4 класс-3 часа);

Соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

В познавательной деятельности:

Использование наблюдений, измерений и моделирования;

Комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

Исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

Умение составлять комплексы, планы.

В рефлексивной деятельности:

Самостоятельная организация учебной деятельности;

Овладение навыками контроля и оценки своей деятельности;

Соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Программный материал по данному разделу осваивается на уроках в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей в течении учебного года .

Самостоятельные занятия:

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

Самостоятельные наблюдения:

За физическим развитием и физической подготовленностью, измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств, измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения:

Организация и проведение подвижных и спортивных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие; всестороннюю физическую подготовку; укрепление здоровья школьников и включает в себя (физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельности).

1.Физкультурно-оздоровительная деятельность

(1-4 класс 2 часа);

направлена на освоение:

“Жизненно важных навыков и умений” и “Общеразвивающих упражнений” с различной функциональной направленностью, которые согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания для каждого класса, по признакам функционального воздействия на коррекцию и развитие основных физических качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Жизненно важные навыки и умения :

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелазания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки, опорные прыжки, прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).

Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки

“Общеразвивающие упражнения”:

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).

Упражнения на формирование осанки и укрепление мышц стопы.

Система упражнений с большими и малыми мячами, которая составляет своеобразную «школу мяча».

Упражнения для развития дыхания.

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддийской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Гимнастика для глаз. (Снятие зрительного напряжения, предупреждение зрительно-психогенного и зрительно-вегетативного утомления, профилактика близорукости)

Включает в себя до 5 упражнений:

- упражнения массажа, растираний
- гимнастика по методу Г.А. Шичко
- упражнения по методике В.А.Ковалёва
- упражнения на внимание с использованием тренажёров
- работа со зрительными метками

2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (18 часов);

- Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

-Акробатические упражнения, упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост.

-Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи; гимнастическая

комбинация; опорный прыжок.

-Гимнастические упражнения прикладного характера; передвижение по гимнастической стенке.

-Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (38 часов);

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

-Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

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

-Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (1 класс-39 часов, 2-4 класс 41 час);

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника:

-Развития разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-Развитие творчества, воображения, внимания,

-Воспитание инициативности, самостоятельности действий,

-Выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности, возможности и умения детей с ограниченными возможностями здоровья.

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

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

-На материале спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола.

-Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты

После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

Спортивные игры и двигательные действия из программных видов спорта:

В младшем школьном возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего: естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), которые необходимы при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

«Корректирующие упражнения»- комплексы упражнений и заданий (пальчиковая, артикуляционная, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; направлены на:

- развитие точности движений;
- формирование правильной осанки;
- интеллектуально-познавательное развитие;
- психофизических возможностей.

Вариативная часть (дифференцированная)

Определяется образовательным учреждением с углубленным изучением видов спорта.

Виды спорта определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы.

Учебно-тематический план.

№ / п/п	Разделы учебной программы	Количество часов (уроков)			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	78ч.	79ч.	79ч.	79ч.
1.1	Основы знаний о физической деятельности	в процессе уроков			
1.2	Способы физкультурной деятельности	2	3	3	3
1.3	Физическое совершенствование				

1.4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2
1.5	Спортивно-оздоровительная деятельность	74	74	74	74
1.6	-Легкая атлетика	21	21	21	21
1.7	-Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.8	Кроссовая подготовка	17	17	17	17
1.9	Подвижные игры	18	18	18	18
2	Вариативная часть	21ч.	23ч.	23ч.	23ч.
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	21	23	23	23
ИТОГО: 405 часов		99	102	102	102

Календарно – тематическое планирование 1 класс

№ п / п	№ в те ме	Дата проведения		Тема урока	Основные термины и понятия. Содержание урока	Вид контроля	Требования к уровню подготовки обучающихся
		плани руема я	фактич еская				
1 четверть (27 ч)							
Легкая атлетика (11 часов)							
1	1			Ходьба и бег. (экскурсия)	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20- 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	текущий	Уметь выполнять движения в ходьбе и беге
2	2			Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 10- 20 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	текущий	Уметь выполнять движения в ходьбе и беге
3	3			Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. (экскурсия)			
4	4			Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. (экскурсия)	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	учётный	Уметь выполнять движения в ходьбе и беге
5	5			Ходьба и бег(экскурсия)			
6	6			Прыжки с поворотом на 180(экскурсия)	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	текущий	Уметь выполнять прыжки
7	7			Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. (экскурсия)	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 30 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	текущий	Уметь выполнять прыжки
8	8			Прыжок с высоты до 30 см. (экскурсия)	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие	учётный	Уметь выполнять

					скоростных и координационных способностей		прыжки
9	9			Метание малого мяча(экскурсия)	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь выполнять метание мяча
10	10			Метание набивного мяча. (экскурсия)	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь выполнять метание мяча
11	11			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель(экскурсия)	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	учётный	Уметь выполнять метание мяча
Кроссовая подготовка (14 часов)							
12	1			Бег по пересеченной местности(экскурсия)	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 2 минут
13	2			Равномерный бег 2 мин(экскурсия)			
14	3			Равномерный бег 3 мин. (экскурсия)	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 3 минут
15	4			Чередование ходьбы и бега(экскурсия)	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут
16	5			Равномерный бег 4 мин.	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут
17	6			Преодоление малых препятствий. (экскурсия)			
18	7			Равномерный бег 5 мин.	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и	текущий	Уметь бегать в

19	8			Преодоление малых препятствий.	бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»		равномерном темпе до 5 минут
20	9			Равномерный бег 6 мин.	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут
21	10		Чередование ходьбы и бега				
22	11			Равномерный бег 7 мин.	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут
23	12		Бег по пересеченной местности(экскурсия)				
24	13			Равномерный бег 8 мин.	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	учётный	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут
25	14		Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега				
Гимнастика (18 часов)							
26	1			Акробатика. Строевые упражнения	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
27	2			Размыкание и смыкание приставными шагами.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
2 четверть (21 ч.)							
28	3			Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги,	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические
29	4			Кувырок вперед, стойка на лопатках			

					перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей		элементы
30	5			Перекат вперед в упор присев	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перека́т вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические К2элементы
31	6			Акробатика. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перека́т вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	учётный	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
32	7			Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
33	8		Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.				
34	9			Висы. Строевые упражнения	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
35	10		Висы. Строевые упражнения				
36	11			Висы. Строевые упражнения	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
37	12			Висы. Строевые упражнения.	Передвижение в колонне по одному по указанным	учётный	Уметь

				Развитие силовых способностей	ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей		выполнять строевые команды акробатические элементы
38	13			Лазание по наклонной скамейке	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
39	14			Лазание по наклонной скамейке на коленях	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
40	15			Лазание по наклонной скамейке на животе	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
41	16			Лазание по гимнастической стенке	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
42	17			Перелезание через коня, бревно	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом	текущий	Уметь выполнять строевые

					рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей		команды акробатические элементы
43	18			Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях и лежа на животе.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	учётный	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
Подвижные игры (18 часов)							
44	1			Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
45	2		Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».				
46	3		Подвижные игры. Эстафеты.				
47	4			Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
48	5			Подвижные игры «Посадка картошки», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
3 четверть (27ч.)							
49	6			Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
50	7			Подвижные игры. Эстафеты.	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
51	8			Подвижные игры «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами».	ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
52	9			Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-	текущий	Уметь играть в подвижные

				огороде».	силовых способностей		игры
53	10			Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».			
54	11			Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
55	12		Подвижные игры. Эстафеты				
56	13		Подвижные игры. Эстафеты				
57	14			Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
58	15		Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».				
59	16		Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». текущий текущий				
60	17		Подвижные игры. Эстафеты.				
61	18		Подвижные игры. Эстафеты.				
Подвижные игры на основе баскетбола (23 часа)							
62	1				Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
63	2		Ловля и передача мяча в движении.				
64	3		Ловля и передача мяча в движении.				
65	4			Ведение на месте. Броски в цель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом
66	5		Ведение на месте. Броски в цель				
67	6		Ведение на месте. Броски в цель				
68	7			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
69	8		Подвижные игры на основе баскетбола.				
70	9			Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра	учётный	Уметь владеть мячом

71	10			Ловля и передача мяча в движении.	«Передал – садись». Развитие координационных способностей		
72	11			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
73	12		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».				
74	13			Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
75	14			Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	учётный	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч
76	15			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
77	16		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».				
78	17		Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты				
79	18			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
80	19		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину».				
81	20		Ловля и передача мяча в движении.				
82	21						

83	1			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут
84	2		Бег по пересеченной местности				
85	3		Равномерный бег 4 минуты.				

Способы физкультурной деятельности (2 часа) физкультурно-оздоровительная деятельность (2 час)

86	1			Наблюдение за своим физическим развитием	Ведение дневника личного самоконтроля	текущий	Уметь наблюдать за своим физическим развитием
87	2			Комплексы ору для развития физических качеств.	Составление простейшего комплекса ору	текущий	Выполнять комплексы у. з.
88	3			Формирование правильной осанки	Ведение дневника личного самоконтроля	текущий	Уметь наблюдать за своим физическим развитием
89	4			Оздоровительные занятия, комплексы утренней зарядки (теория)	Составление простейшего комплекса ору	учётный	Выполнять комплексы у. з.
Легкая атлетика (10 часов)							
90	1			Разновидности ходьбы. Разновидности ходьбы.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Разновидности ходьбы. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	текущий	Уметь выполнять движения в ходьбе и беге
91	2			Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	текущий	Уметь выполнять движения в ходьбе и беге

92	3			Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	учётный	Уметь выполнять движения в ходьбе и беге
93	4			Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	текущий	Уметь выполнять прыжки
94	5			Прыжок с высоты до 40 см.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	текущий	Уметь выполнять прыжки
95	6			Челночный бег. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	учётный	Уметь выполнять прыжки
96	7			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь выполнять метание мяча
97	8			Метание набивного мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь выполнять метание мяча
98	9		Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».				
99	10			Обобщение и закрепление за год	Соревнования «Веселые старты»	текущий	

Календарно – тематическое планирование 2 класс

№ п/п	№ в теме	Дата проведения		Тема урока	Основные термины и понятия. Содержание урока	Вид контроля	Требования к уровню подготовки обучающихся
		планируемая	фактическая				
1 четверть (27 ч)							
Легкая атлетика (11 часов)							
1	1			Ходьба и бег.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20- 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	текущий	Уметь выполнять движения в ходьбе и беге
2	2			Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	текущий	Уметь выполнять движения в ходьбе и беге
3	3			Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.			
4	4			Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	учётный	Уметь выполнять движения в ходьбе и беге
5	5			Ходьба и бег			
6	6			Прыжки с поворотом на 180	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	текущий	Уметь выполнять прыжки
7	7			Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 30 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	текущий	Уметь выполнять прыжки
8	8			Прыжок с высоты до 40 см.	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие	учётный	Уметь

					воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		выполнять прыжки
9	9			Метание малого мяча	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь выполнять метание мяча
10	10			Метание набивного мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь выполнять метание мяча
11	11			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	учётный	Уметь выполнять метание мяча
Кроссовая подготовка (14 часов)							
12	1			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 3 минут
13	2			Равномерный бег 3 мин			
14	3			Равномерный бег 4 мин.	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут
15	4			Чередование ходьбы и бега	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут
16	5			Равномерный бег 4 мин.	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и	текущий	Уметь

17	6			Преодоление малых препятствий.	бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»		бегать в равномерном темпе до 4 минут
18	7			Равномерный бег 5 мин.	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с вырубкой»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут
19	8		Преодоление малых препятствий.				
20	9			Равномерный бег 6 мин.	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут
21	10		Чередование ходьбы и бега				
22	11			Равномерный бег 7 мин.	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут
23	12		Бег по пересеченной местности				
24	13			Равномерный бег 8 мин.	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	учётный	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут
25	14		Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега				
Гимнастика (18 часов)							
26	1			Акробатика. Строевые упражнения	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
27	2			Размыкание и смыкание приставными шагами.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из	текущий	Уметь выполнять строевые

					стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов		команды акробатические элементы
2 четверть (21 ч.)							
28	3			Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
29	4			Кувырок вперед, стойка на лопатках	Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей		
30	5			Пережат вперед в упор присев	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы К2элементы
31	6			Акробатика. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	учётный	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
32	7			Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
33	8		Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.				
34	9			Висы. Строевые упражнения	Передвижение в колонне по одному по указанным	текущий	Уметь

35	10			Висы. Строевые упражнения	ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей		выполнять строевые команды акробатические элементы
36	11			Висы. Строевые упражнения	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
37	12			Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	учётный	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
38	13			Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
39	14			Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке на коленях	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
40	15			Опорный прыжок. Лазание по	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в	текущий	Уметь

				наклонной скамейке на животе	упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей		выполнять строевые команды акробатические элементы	
41	16			Лазание по гимнастической стенке	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы	
42	17			Перелезание через коня, бревно	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы	
43	18			Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях и лежа на животе.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	учётный	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы	
Подвижные игры (18 часов)								
44	1			Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры	
45	2		Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».					
46	3		Подвижные игры. Эстафеты.					

47	4			Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
48	5			Подвижные игры «Посадка картошки», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
3 четверть (30 ч.)							
49	6			Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
50	7			Подвижные игры. Эстафеты.	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
51	8			Подвижные игры «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами».	ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
52	9			Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
53	10		Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».				
54	11			Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
55	12		Подвижные игры. Эстафеты				
56	13		Подвижные игры. Эстафеты				
57	14			Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
58	15		Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».				
59	16		Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».				

				текущий текущий			
60	17			Подвижные игры. Эстафеты.			
61	18			Подвижные игры. Эстафеты.			
Подвижные игры на основе баскетбола (23 часа)							
62	1				Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
63	2		Ловля и передача мяча в движении.				
64	3		Ловля и передача мяча в движении.				
65	4			Ведение на месте. Броски в цель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
66	5		Ведение на месте. Броски в цель				
67	6		Ведение на месте. Броски в цель				
68	7			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
69	8		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».				
70	9			Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	учётный	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
71	10		Ловля и передача мяча в движении.				
72	11			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие	текущий	Уметь владеть мячом
73	12		Подвижные игры на основе				

				баскетбола. Игра «Мяч соседу».	координационных способностей		делать передачи, ловить, вести мяч.
74	13			Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
75	14			Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	учётный	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
76	15			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
77	16		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».				
78	17		Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты				
4 четверть (24 ч.)							
79	18			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
80	19			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину».			
81	20			Ловля и передача мяча в движении.			

82	21			Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении.			
83	22			Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении.			
84	23			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
Способы физической деятельности (1 часа)							
85	1			Наблюдение за своим физическим развитием	Ведение дневника личного самоконтроля	текущий	Уметь наблюдать за своим физическим развитием
Кроссовая подготовка (3 часа)							
86	1			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут
87	2		Бег по пересеченной местности				
88	3		Равномерный бег 5 минуты.				
Способы физической деятельности (2 часа) физкультурно-оздоровительная деятельность (2 час)							
89	1			Наблюдение за своим физическим развитием	Ведение дневника личного самоконтроля	текущий	Уметь наблюдать за своим физическим развитием
90	2			Комплексы ору для развития физических качеств.	Составление простейшего комплекса ору	текущий	Выполнять комплексы у. з.
91	3			Формирование правильной	Ведение дневника личного самоконтроля	текущий	Уметь

				осанки			наблюдать за своим физическим развитием
92	4			Оздоровительные занятия, комплексы утренней зарядки (теория)	Составление простейшего комплекса ору	учётный	Выполнять комплексы у. з.
Легкая атлетика (10 часов)							
93	1			Разновидности ходьбы. Разновидности ходьбы.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Разновидности ходьбы. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	текущий	Уметь выполнять движения в ходьбе и беге
94	2			Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	текущий	Уметь выполнять движения в ходьбе и беге
95	3			Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	учётный	Уметь выполнять движения в ходьбе и беге
96	4			Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	текущий	Уметь выполнять прыжки
97	5			Прыжок с высоты до 50 см.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 50 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	текущий	Уметь выполнять прыжки
98	6			Челночный бег. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	Прыжок с высоты до 50 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	учётный	Уметь выполнять прыжки

99	7			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь выполнять метание мяча
100	8			Метание набивного мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь выполнять метание мяча
101 102	9 10		Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».				

Календарно – тематическое планирование 3 класс

№ п/п	№ в теме	Дата проведения		Тема урока	Основные термины и понятия. Содержание урока	Вид контроля	Требования к уровню подготовки обучающихся
		планируемая	фактическая				
1 четверть (27 ч)							
Легкая атлетика (11 часов)							
1	1			Бег с ускорением 30-40 метров.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30- 40 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	текущий	Уметь выполнять движения в ходьбе и беге
2	2			Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 10- 20 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 40 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	текущий	Уметь выполнять движения в ходьбе и беге
3	3			Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 40 м.			
4	4			Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 50 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 50 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	учётный	Уметь выполнять движения в ходьбе и беге
5	5			Ходьба и бег			
6	6			Прыжки с поворотом на 180	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	текущий	Уметь выполнять прыжки
7	7			Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 30 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	текущий	Уметь выполнять прыжки
8	8			Прыжок с высоты до 60 см.	Прыжок с высоты до 60 см. ОРУ. Игра «Прыгающие	учётный	Уметь

					воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		выполнять прыжки
9	9			Метание малого мяча	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния –6 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь выполнять метание мяча
10	10			Метание набивного мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния –6 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь выполнять метание мяча
11	11			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния –6 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	учётный	Уметь выполнять метание мяча
Кроссовая подготовка (14 часов)							
12	1			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут
13	2			Равномерный бег 4 мин			
14	3			Равномерный бег 5 мин.	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут
15	4			Чередование ходьбы и бега	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут
16	5			Равномерный бег 7 мин.	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и	текущий	Уметь

17	6			Преодоление малых препятствий.	бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»		бегать в равномерном темпе до 7 минут	
18	7			Равномерный бег 8 мин.	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с вырубкой»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут	
19	8		Преодоление малых препятствий.					
20	9			Равномерный бег 9 мин.	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 9 минут	
21	10		Чередование ходьбы и бега					
22	11			Равномерный бег 9 мин.	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 9 минут	
23	12		Бег по пересеченной местности					
24	13			Равномерный бег 10 мин.	Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	учётный	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут	
25	14		Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега					
Гимнастика (18 часов)								
26	1			Акробатика. Строевые упражнения	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы	
27	2			Размыкание и смыкание приставными шагами.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из	текущий	Уметь выполнять строевые	

					стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов		команды акробатические элементы
2 четверть (21 ч.)							
28	3			Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
29	4			Кувырок вперед, стойка на лопатках	Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей		
30	5			Пережат вперед в упор присев	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы К2элементы
31	6			Акробатика. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	учётный	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
32	7			Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
33	8		Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.				
34	9			Висы. Строевые упражнения	Передвижение в колонне по одному по указанным	текущий	Уметь

35	10			Висы. Строевые упражнения	ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей		выполнять строевые команды акробатические элементы
36	11			Висы. Строевые упражнения	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
37	12			Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	учётный	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
38	13			Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
39	14			Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке на коленях	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
40	15			Опорный прыжок. Лазание по	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в	текущий	Уметь

				наклонной скамейке на животе	упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей		выполнять строевые команды акробатические элементы	
41	16			Лазание по гимнастической стенке	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы	
42	17			Перелезание через коня, бревно	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы	
43	18			Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях и лежа на животе.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	учётный	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы	
Подвижные игры (18 часов)								
44	1			Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры	
45	2		Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».					
46	3		Подвижные игры. Эстафеты.					

47	4			Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
48	5			Подвижные игры «Посадка картошки», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
3 четверть (30 ч.)							
49	6			Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
50	7			Подвижные игры. Эстафеты.	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
51	8			Подвижные игры «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами».	ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
52	9			Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
53	10			Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».			
54	11			Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
55	12			Подвижные игры. Эстафеты			
56	13			Подвижные игры. Эстафеты			
57	14			Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
58	15			Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».			
59	16			Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».			

				текущий текущий			
60	17			Подвижные игры. Эстафеты.			
61	18			Подвижные игры. Эстафеты.			
Подвижные игры на основе баскетбола (23 часа)							
62	1				Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
63	2		Ловля и передача мяча в движении.				
64	3		Ловля и передача мяча в движении.				
65	4			Ведение на месте. Броски в цель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
66	5		Ведение на месте. Броски в цель				
67	6		Ведение на месте. Броски в цель				
68	7			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
69	8		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».				
70	9			Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	учётный	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
71	10		Ловля и передача мяча в движении.				
72	11			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие	текущий	Уметь владеть мячом
73	12		Подвижные игры на основе				

				баскетбола. Игра «Мяч соседу».	координационных способностей		делать передачи, ловить, вести мяч.
74	13			Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
75	14			Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	учётный	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
76	15			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
77	16		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».				
78	17		Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты				
4 четверть (24 ч.)							
79	18			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
80	19			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину».			
81	20			Ловля и передача мяча в движении.			

82	21			Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении.			
83	22			Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении.			
84	23			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
Способы физической деятельности (1 часа)							
85	1			Наблюдение за своим физическим развитием	Ведение дневника личного самоконтроля	текущий	Уметь наблюдать за своим физическим развитием
Кроссовая подготовка (3 часа)							
86	1			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 5 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (80 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут
87	2		Бег по пересеченной местности				
88	3		Равномерный бег 7 минуты.				
Способы физической деятельности (2 часа) физкультурно-оздоровительная деятельность (2 час)							
89	1			Наблюдение за своим физическим развитием	Ведение дневника личного самоконтроля	текущий	Уметь наблюдать за своим физическим развитием
90	2			Комплексы ору для развития физических качеств.	Составление простейшего комплекса ору	текущий	Выполнять комплексы у. з.
91	3			Формирование правильной	Ведение дневника личного самоконтроля	текущий	Уметь

				осанки			наблюдать за своим физическим развитием
92	4			Оздоровительные занятия, комплексы утренней зарядки (теория)	Составление простейшего комплекса ору	учётный	Выполнять комплексы у. з.
Легкая атлетика (10 часов)							
93	1			Разновидности ходьбы. Разновидности ходьбы.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Разновидности ходьбы. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	текущий	Уметь выполнять движения в ходьбе и беге
94	2			Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 60 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	текущий	Уметь выполнять движения в ходьбе и беге
95	3			Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	учётный	Уметь выполнять движения в ходьбе и беге
96	4			Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	текущий	Уметь выполнять прыжки
97	5			Прыжок с высоты до 60 см.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 60 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	текущий	Уметь выполнять прыжки
98	6			Челночный бег. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	Прыжок с высоты до 50 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	учётный	Уметь выполнять прыжки

99	7			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 6 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь выполнять метание мяча
100	8			Метание набивного мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 6 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь выполнять метание мяча
101 102	9 10			Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».			

Календарно – тематическое планирование 4 класс

№ п/п	№ в теме	Дата проведения		Тема урока	Основные термины и понятия. Содержание урока	Вид контроля	Требования к уровню подготовки обучающихся
		планируемая	фактическая				
1 четверть (27 ч)							
Легкая атлетика (11 часов)							
1	1			Бег с ускорением 50-60 метров.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 50-60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	текущий	Уметь выполнять движения в ходьбе и беге
2	2			Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	текущий	Уметь выполнять движения в ходьбе и беге
3	3			Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 60 м.			
4	4			Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	учётный	Уметь выполнять движения в ходьбе и беге
5	5			Ходьба и бег			
6	6			Прыжки с поворотом на 180	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	текущий	Уметь выполнять прыжки
7	7			Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 30 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	текущий	Уметь выполнять прыжки

8	8			Прыжок с высоты до 70 см.	Прыжок с высоты до 70 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	учётный	Уметь выполнять прыжки
9	9			Метание малого мяча	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния –7 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь выполнять метание мяча
10	10			Метание набивного мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния –7 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь выполнять метание мяча
11	11			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния –7 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	учётный	Уметь выполнять метание мяча
Кроссовая подготовка (14 часов)							
12	1			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут
13	2			Равномерный бег 5 мин			
14	3			Равномерный бег 6 мин.	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут
15	4			Чередование ходьбы и бега	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут

							минут
16	5			Равномерный бег 7 мин.	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут
17	6		Преодоление малых препятствий.				
18	7			Равномерный бег 8 мин.	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с вырубкой»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут
19	8		Преодоление малых препятствий.				
20	9			Равномерный бег 9 мин.	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 9 минут
21	10		Чередование ходьбы и бега				
22	11			Равномерный бег 10 мин.	Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут
23	12		Бег по пересеченной местности				
24	13			Равномерный бег 10 мин.	Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	учётный	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут
25	14		Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега				
Гимнастика (18 часов)							
26	1			Акробатика.	Размыкание и смыкание приставными шагами.	текущий	Уметь

				Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ		выполнять строевые команды акробатические элементы
27	2			Размыкание и смыкание приставными шагами.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
2 четверть (21 ч.)							
28	3			Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
29	4			Кувырок вперед, стойка на лопатках			
30	5			Перека́т вперед в упор присев	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перека́т вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
31	6			Акробатика. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перека́т вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	учётный	Уметь выполнять строевые команды акробатические

							элементы
32	7			Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
33	8		Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.				
34	9			Висы. Строевые упражнения	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
35	10		Висы. Строевые упражнения				
36	11			Висы. Строевые упражнения	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
37	12			Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	учётный	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
38	13			Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы

							элементы
39	14			Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке на коленях	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
40	15			Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке на животе	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
41	16			Лазание по гимнастической стенке	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
42	17			Перелезание через коня, бревно	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь выполнять строевые команды акробатические элементы
43	18			Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях и лежа на животе.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и	учётный	Уметь выполнять строевые команды акробатич

					перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей		еские элементы
Подвижные игры (18 часов)							
44	1			Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
45	2		Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».				
46	3		Подвижные игры. Эстафеты.				
47	4			Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
48	5			Подвижные игры «Посадка картошки», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
3 четверть (30 ч.)							
49	6			Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
50	7			Подвижные игры. Эстафеты.	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
51	8			Подвижные игры «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами».	ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
52	9			Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
53	10			Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».			
54	11			Подвижные игры «Прыгающие	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки»,	текущий	Уметь

				воробушки», «Зайцы в огороде».	«Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		играть в подвижные игры
55	12			Подвижные игры. Эстафеты			
56	13			Подвижные игры. Эстафеты			
57	14			Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь играть в подвижные игры
58	15			Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».			
59	16			Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».			
60	17			Подвижные игры. Эстафеты.			
61	18			Подвижные игры. Эстафеты.			
Подвижные игры на основе баскетбола (23 часа)							
62	1				Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
63	2			Ловля и передача мяча в движении.			
64	3			Ловля и передача мяча в движении.			
65	4			Ведение на месте. Броски в цель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
66	5			Ведение на месте. Броски в цель			
67	6			Ведение на месте. Броски в цель			
68	7			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
69	8			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».			
70	9			Ловля и передача мяча в	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте	учётный	Уметь

				движении. Ловля и передача мяча в движении.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей		владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
71	10						
72	11			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
73	12		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».				
74	13			Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
75	14			Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	учётный	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
76	15			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
77	16		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».				
78	17		Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты				

		4 четверть (24 ч.)					
79	18			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
80	19		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину».				
81	20		Ловля и передача мяча в движении.				
82	21		Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении.				
83	22		Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении.				
Способы физкультурной деятельности (1 часа)							
84	23			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	текущий	Уметь владеть мячом делать передачи, ловить, вести мяч.
Способы физкультурной деятельности (1 часа)							
85	1			Наблюдение за своим физическим развитием	Ведение дневника личного самоконтроля	текущий	Уметь наблюдать за своим физическим развитием
Кроссовая подготовка (3 часа)							
86	1			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 10 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (80 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 10
87	2			Бег по пересеченной местности			
88	3			Равномерный бег 10 минуты.			

							минут
Способы физической деятельности (2 часа) физкультурно-оздоровительная деятельность (2 час)							
89	1			Наблюдение за своим физическим развитием	Ведение дневника личного самоконтроля	текущий	Уметь наблюдать за своим физическим развитием
90	2			Комплексы ОРУ для развития физических качеств.	Составление простейшего комплекса ОРУ	текущий	Выполнять комплексы у. з.
91	3			Формирование правильной осанки	Ведение дневника личного самоконтроля	текущий	Уметь наблюдать за своим физическим развитием
92	4			Оздоровительные занятия, комплексы утренней зарядки (теория)	Составление простейшего комплекса ОРУ	учётный	Выполнять комплексы у. з.
Легкая атлетика (10 часов)							
93	1			Разновидности ходьбы. Разновидности ходьбы.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Разновидности ходьбы. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	текущий	Уметь выполнять движения в ходьбе и беге
94	2			Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 60 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	текущий	Уметь выполнять движения в ходьбе и беге
95	3			Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	учётный	Уметь выполнять

				60 м.	Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей		движения в ходьбе и беге
96	4			Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	текущий	Уметь выполнять прыжки
97	5			Прыжок с высоты до 80 см.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 80 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	текущий	Уметь выполнять прыжки
98	6			Челночный бег. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	Прыжок с высоты до 80 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	учётный	Уметь выполнять прыжки
99	7			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 7 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь выполнять метание мяча
100	8			Метание набивного мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 7 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Уметь выполнять метание мяча
101	9		Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».				
102	10			Обобщение и закрепление за год	Соревнования «Веселые старты»	текущий	

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Список используемой литературы:

1. Методические рекомендации к проектированию рабочих программ предметной области «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования. – Абакан: Издательство ГАОУ РХ ДПО «Хакасский институт развития образования и повышения квалификации», 2012.

2. Программа курса. «Физическая культура». 1—4 классы /авт.-сост. В.И.Лях Москва: издательство «Просвещение», 2011.

1. Интернет ресурсы:

1) <http://www.fcior.edu.ru>

2) <http://school-collection.edu.ru>

2. Электронное пособие:

1) Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)

2) Организация спортивной работы в школе (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)

3) Большая детская энциклопедия. Спорт. (Екатеринбург, ООО «Издательство», 2008 г.)

3. Дополнительная литература:

1) Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. (сост. Е.С.Савинов – 3-е издание – Москва: Просвещение, 2011г.) (Стандарты второго поколения).

Для отражения количественных показателей в таблице используется следующая система обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.3	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят

			комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
3	Технические средства обучения		
3.1	Персональный компьютер	Д	
3.2	Лазерный принтер	Д	
3.3	Копировальный аппарат	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Г	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Рганаты для метания	Д	
4.8	Канат для лазания	Г	
4.9	Обручи гимнастические	Г	
4.10	Комплект матов гимнастических	Г	
4.11	Скакалки для прыжков	К	
4.12	Аптечка медицинская	Д	
4.13	Стол для настольного тенниса	Д	
4.14	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.15	Мячи футбольные	Г	
4.16	Мячи баскетбольные	Г	
4.17	Мячи волейбольные	Г	
4.18	Сетка волейбольная	Г	
4.19	Оборудование полосы препятствий	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек

5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и борудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6 Пришкольный стадион (площадка)			
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
6.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
6.6	Гимнастический городок	Д	

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется перед уроком.

8. Планируемые результаты реализации предмета Физическая культура:

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

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

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

-освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

-научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

-научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

-приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

-освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

-раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

-организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся должен:

Знать/понимать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- Способы и особенности движений и передвижений человека;
- Терминологию разучиваемых упражнений и их воздействии на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
- Причины травматизма на занятиях физической культурой и правила предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, на формирование правильной осанки;
- Организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

1 класс: что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

2 класс: акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

3 класс: увеличивается объем физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и акробатики, пионербола, баскетбола), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

4 класс: на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» — это освоение целостных (соревновательных) комбинаций, по разделу «Баскетбол» — игра по упрощенным правилам.

В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Критерии оценки успеваемости учащихся:

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

1. Знания о физической культуре.

Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и знание физических упражнений. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование. Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

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

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях.

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

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. *Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.*

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий, подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы, оценок за выполнение контрольных тестовых заданий.

Для проведения мониторинга физического развития обучающихся образовательного учреждения взяты тесты, входящие в систему общероссийского мониторинга, оценочная шкала разработана Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта (ВНИИФК), адаптированы к использованию в местных условиях.