

Разработчик:
Макаров Валерий Константинович,
учитель физической культуры,
МОУ «Новобурановская школа»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 1 – 4 классов**

***1. Планируемые результаты освоения учебного предмета
физкультура***

Освоение курса «Физкультура» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** начального образования. **Личностные универсальные учебные действия** обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциации моральных и конвенционных норм, развитие морального как переходного от

- доконвенциональных к конвенциональному уровню;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно – познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно – познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиции партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования определяется на этапе завершения обучения в начальной школе.

Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе

- его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

Выпускник получит возможность научиться:

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения;
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;
- стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериализацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно – следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть общим приемом решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- моделировать, т.е. выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач;
- поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);
- сбор информации (извлечение необходимой информации из различных

источников; дополнение таблиц новыми данными;

- обработка информации (определение основной и второстепенной информации;
- запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;
- анализ информации;
- передача информации (устным, письменным, цифровым способами);
- интерпретация информации (структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентировать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);
- оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности);
- подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;
- анализ;
- синтез;
- сравнение;
- сериация;
- классификация по заданным критериям;
- установление аналогий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение рассуждения;
- обобщение.

Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалоговой формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- слушать собеседника;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- осуществлять взаимный контроль,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;

- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения
- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Предметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре

Раздел «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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «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 простейшие 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 и массу тела) 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «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 для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
 - выполнять организующие строевые команды и приемы;
 - 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);
 - 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 передвижения на лыжах.

II. Содержание учебного предмета физкультура

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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 способы физической культуры. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

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

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку

матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск

с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

***III. Тематическое планирование учебного предмета с определением
основных видов учебной деятельности обучающихся
1-4 классы***

Содержание предмета	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i>	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»
Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца

<p>Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p>Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p>Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p>Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают</p>

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

<p>Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости' гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
Что надо уметь	
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание 1—2 классы <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение</p>

<p>учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении</p>	<p>беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
---	---

<p>метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
--	---

Годовое распределение часов занятий по физической культуре по разделам программы в начальной школе

№	Вид программного материала	Классы, количество часов в год				ИТОГО
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
1	Знания о физической культуре	В процессе урока				16 часов
		4 часа	4 часа	4 часа	4 часа	
2	Легкоатлетические упражнения	21 час	21 час	21 часа	21 час	84 часа
3	Кроссовая подготовка	11 часов	16 часов	14 часов	11 часов	52 часа
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол)	8 часов	8 часов	8 часов	8 часов	32 часа
5	Гимнастика с элементами акробатики	17 часов	17 часов	18 часов	18 часов	70 часов
6	Лыжная подготовка - НРК	18 часов	21 час	21 час	21 час	81 час
7	Подвижные игры	20 часов	15 часов	16 часов	19 часа	70 часов
8	Развитие двигательных качеств	В процессе урока				
	ИТОГО	99 часов	102 часов	102 часов	102 часов	405 часов

Календарно-тематическое по учебному предмету «Физическая культура»

1 класс

№ п/п	№ п/п в четв.	Тема урока	Тип урока	Характеристика основной деятельности обучающихся	Корректировка	Дата	Факт
I четверть - 27 часов							
Легкая атлетика (11 часов)							
1.	1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	Вводный урок	Правильно выполнять основные движения в ходьбе; выполнять правила ТБ на уроках легкой атлетики; развивать скоростные качества.		.09	
2.	2.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера»	Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м; развивать скоростные качества.		.09	
3.	3.	Разновидности бега. Бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номера».	Комбинированный	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м; развивать скоростные качества.		.09	
4.	4.	Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. Понятие «короткая дистанция», подвижная игра «Гуси-лебеди».	Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью, до 60 м; понимать определение «короткая дистанция»; развивать скоростные качества.		.09	
5.	5.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номера».	Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; развивать скоростные качества.		.09	

6.	6.	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги; развивать скоростно-силовые качества.		.09	
7.	7.	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза».	Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги. Развивать скоростно-силовые качества.		.09	
8.	8.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги. Развивать скоростно-силовые качества.		.09	
9.	9.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Развивать скоростно-силовые качества.		.09	
10.	10.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Развивать скоростно-силовые качества.		.09	
11.	11.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Развивать скоростно-силовые качества.		.09	
Кроссовая подготовка (11 часов)							
12.	1	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	Комбинированный	Бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Развивать выносливость. Понимать определение «скорость бега».		.09	

13.	2.	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	Комбинированный	Бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Развивать выносливость. Понимать определение « <i>скорость бега</i> ».		.10	
14.	3	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	Совершенствование	Бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Развивать выносливость. Понимать определение « <i>скорость бега</i> ».		.10	
15.	4	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	Комбинированный	Бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Развивать выносливость. Понимать определение « <i>скорость бега</i> ».		.10	
16.	5	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	Комбинированный	Бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Развивать выносливость. Понимать определение « <i>дистанция</i> ».		.10	
17.	6	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	Комбинированный	Бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Развивать выносливость. Понимать определение « <i>здоровье</i> ».		.10	
18.	7	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	Комбинированный	Бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Развивать выносливость.		.10	

19.	8	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	Совершенствование	Бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Развивать выносливость.		.10	
20.	9	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	Комбинированный	Бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Развивать выносливость.		.10	
21.	10	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены».	Комбинированный	Бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Развивать выносливость.		.10	
22.	11	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены».	Комбинированный	Бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Развивать выносливость.		.10	
Гимнастика (17 часов)							
23.	1	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно».	Комбинированный	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».		.10	
24.	2	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно».	Комбинированный	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. Развивать координационные способности. Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.		.10	

25.	3	Основная стойка. Построение в колону Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка».	Комбинированный	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений. Развивать координационные способности. Описывать технику разучиваемых упражнений.		.10	
26.	4	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка».	Комбинированный	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений. Развивать координационные способности. Описывать технику разучиваемых упражнений.		.10	
27.	5	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке.	Комбинированный	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений. Развивать координационные способности. Описывать технику разучиваемых упражнений.		.11	

II четверть - 21 час						
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)						
28.	1.	Режим дня и личная гигиена. Игра «Совушка».	Изучение нового материала	<p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Развивать познавательный интерес к получению знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности).</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Соблюдать личную гигиену.</p>		11
Гимнастика (продолжение)						
29.	6.	Перестроение по звеньям. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка».	Изучение нового материала	<p>Перестраиваться по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкаться на вытянутые в стороны руки.</p> <p>Выполнять повороты направо, налево; команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»; стойку на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке; ходить по гимнастической скамейке.</p> <p>Перешагивать через предметы.</p> <p>Развивать координационные способности.</p>		.11
30.	7.	Перестроение по заранее установленным местам. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Змейка».	Комбинированный	<p>Перестраиваться по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкаться на вытянутые в стороны руки.</p> <p>Выполнять повороты направо, налево; команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»; стойку на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке; ходить по гимнастической скамейке.</p> <p>Перешагивать через предметы.</p> <p>Развивать координационные качества.</p>		.11

31.	8	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	Изучение нового материала	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.		.11	
32.	9.	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	Комбинированный	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.		.11	
33.	10.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.		.11	
34.	11.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	Комбинированный	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.		.11	

35.	12.	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.		.11	
36.	13.	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Комбинированный	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.		.11	
37.	14.	Лазание по канату. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	Изучение нового материала	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).		.12	
38.	15.	Лазание по канату. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).		.12	
39.	16.	Перелезание через козла. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	Изучение нового материала	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). Развивать силовые способности		.12	

40.	17.	Перелезание через козла. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). Развивать силовые способности		.12	
-----	-----	---	-----------------	---	--	------------	--

Подвижные игры (8 часов)

41.	1.	ОРУ в движении. Игра «Бой петухов».	Комбинированный	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Развивать скоростно-силовые способности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.		.12	
42.	2.	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Змейка»	Комбинированный			.12	
43.	3.	ОРУ со скакалкой. Игра «Через холодный ручей».	Комбинированный			.12	
44.	4.	«Эстафета с обручами». Игра «Догонялки на марше».	Комбинированный			.12	
45.	5.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Комбинированный			.12	
46.	6.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Комбинированный			.12	
47.	7.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Комбинированный			.12	
48.	8.	ОРУ с обручами. Игры: «Весёлые обручи», «Успей занять место».	Комбинированный			.12	

III четверть - 27 часов

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)

49.	2.	Возникновение физической культуры. Зарождение древних Олимпийских игр. Игра по выбору обучающихся.	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.		.01	
-----	----	--	---------------------------	--	--	------------	--

Лыжная подготовка (18 часов, из них 10 часов НРК)							
50.	1.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Вводный урок	<p>Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.</p> <p>Осваивать способы самоконтроля.</p> <p>Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.</p>		.01	
51.	2.	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Изучение нового материала.	<p>Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p>		.01	
52.	3.	НРК Разучивание скользящего шага.	Изучение нового материала.	<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.</p>		.01	
53.	4.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Комбинированный			.01	
54.	5.	НРК Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Комбинированный.			.01	
55.	6.	НРК Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Комбинированный		Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях		.01

56.	7.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра НРК «На буксире»	Комбинированный	игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.		.01	
57.	8.	НРК Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра НРК «На буксире».	Изучение нового материала			.01	
58.	9.	НРК Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Комбинированный			.02	
59.	10.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	Изучение нового материала			.02	
60.	11.	НРК Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	Комбинированный			.02	
61.	12.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный			.02	
62.	13.	НРК Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Изучение нового материала			.02	
63.	14.	НРК Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный			.02	
64.	15.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».	Комбинированный			.02	
65.	16.	НРК Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».	Комбинированный			.02	

66.	17.	НРК Лыжные эстафеты. Игры «За мной», «Охотники и зайцы».	Комбинированный			.02	
67.	18.	Лыжные эстафеты. Игры «За мной», «Охотники и зайцы».	Комбинированный			.03	
Подвижные игры на основе баскетбола (8часов)							
68.	1.	Бросок и ловля мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай».	Изучение нового материала	Описывать технику выполнения броска и ловли мяча на месте. Демонстрировать технику броска и ловли мяча на месте. Выполнять разученный способ броска и ловли мяча на месте. Правильно выбирать одежду и обувь для занятий баскетболом. Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.		.03	
69.	2.	Бросок и ловля мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Комбинированный			.03	
70.	3.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Комбинированный			.03	
71.	4.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Комбинированный			.03	
72.	5.	Бросок мяча из-за головы на месте в щит. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Комбинированный			.03	
73.	6.	Бросок мяча из-за головы на месте в щит. Передача мяча от груди на месте. Эстафеты с мячами.	Комбинированный			.03	
74.	7.	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	Изучение нового материала			.03	
75.	8.	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	Комбинированный			.03	
IV четверть - 24 часа							
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)							
76.	3.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	Изучение нового материала	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания.		.04	

Легкая атлетика (10 часов)						
77.	1.	Бег на 30 метров. Игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	Изучение нового материала.	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.		.04
78.	2.	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	Изучение нового материала.			.04
79.	3.	Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный			.04
80.	4.	Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный			.04
81.	5.	Бег. Метание на дальность.	Изучение нового материала.			.04
82.	6.	Бег. Метание на дальность.	Комбинированный			.04
83.	7.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Изучение нового материала.			.04
84.	8.	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	Комбинированный			.04
85.	9.	Прыжки в длину с места. «Челночный» бег.	Изучение нового материала.			.04
86.	10.	Прыжки в длину с места. «Челночный» бег.	Комбинированный			.04
Подвижные игры (12 часов)						
87.	1.	Подбрасывание вверх и ловля двумя руками теннисного мяча.	Комбинированный	Объяснять пользу подвижных игр. Выполнять подбрасывание и ловлю двумя руками теннисного мяча. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных		.04
88.	2.	Подбрасывание вверх и ловля двумя руками теннисного мяча.	Комбинированный			.04
89.	3.	Игра «Метательная лапта»	Комбинированный			.04
90.	4.	Игра «Метательная лапта»	Комбинированный			.04
91.	5.	Игра «Вольная лапта»	Комбинированный			.04
92.	6.	Игра «Вольная лапта»	Комбинированный			.04
93.	7.	Эстафеты с мячами на координацию движений. Игра «Бросай поймай»	Комбинированный			.05
94.	8.	Игра «Третий лишний». ОРУ на развитие выносливости.	Комбинированный			.05
95.	9.	Игра «Пятнашки» Эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный			.05

96.	10.	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	игр водящего и капитана команды.		.05	
97.	11.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	Комбинированный	Распределяться на команды с помощью считалочек.		.05	
98.	12.	Эстафеты на развитие координации.	Комбинированный			.05	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)							
99.	4.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	Изучение нового материала.	Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.		.05	

**Календарно-тематическое по учебному предмету «Физическая культура»
2 класс**

№ п/п	№ п/п в четв.	Тема урока	Тип урока	Характеристика основной деятельности обучающихся	Корректировка	Дата	
						План	Факт
I четверть - 27 часов							
Легкая атлетика (11 часов)							
1.	1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Игра «Пятнашки»	Вводный урок	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Соблюдать правила по технике безопасности при выполнении упражнений раздела «Легкая атлетика».		.09	
2.	2.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки»	Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м Развивать скоростные и координационные способности.		.09	
3.	3	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки».	Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м Развивать скоростные и координационные способности.		.09	
4.	4.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки».	Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м Развивать скоростные и координационные способности.		.09	

5.	5.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки».	Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м Развивать скоростные и координационные способности.		.09	
6.	6.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега. Игра «К своим флажкам».	Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги. Развивать скоростные и координационные способности.		.09	
7.	7.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Игра «К своим флажкам».	Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги. Развивать скоростные и координационные способности.		.09	
8.	8.	Прыжки с высоты до 40 см. Игра «Прыгающие воробушки».	Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги. Развивать скоростные и координационные способности.		.09	
9.	9.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты.	Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.		.09	
10.	10.	Метание малого мяча. Метание набивного мяча. Эстафеты.	Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.		.09	
11.	11.	Метание набивного мяча. Подвижная игра «Защита укрепления».	Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.		.09	

Кроссовая подготовка (16 часов)						
12	1.	Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний»	Изучение нового материала	Пробежать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость.		.09
13.	2.	Равномерный бег 3 мин. Игра «Третий лишний»	Совершенствование	Пробежать в равномерном темпе 3 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость.		.10
14.	3.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Игра «Третий лишний»	Комбинированный	Пробежать в равномерном темпе 4 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость.		.10
15.	4.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).. Игра «Пятнашки»	Комбинированный	Пробежать в равномерном темпе 4 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость.		.10
16.	5.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игра «Пустое место»	Комбинированный	Пробежать в равномерном темпе 5 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость.		.10
17.	6.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игра «Пустое место»	Комбинированный	Пробежать в равномерном темпе 5 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость.		.10
18.	7.	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Игра «Салки с выручкой»	Комбинированный	Пробежать в равномерном темпе 6 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость.		.10
19.	8.	Равномерный бег 6 мин. Преодоление малых препятствий. Игра «Салки с выручкой»	Совершенствование	Пробежать в равномерном темпе 6 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость.		.10
20.	9.	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игра «Рыбаки и рыбки»	Комбинированный	Пробежать в равномерном темпе 7 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость.		.10
21.	10.	Равномерный бег 7 мин. Преодоление малых препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки»	Комбинированный	Пробежать в равномерном темпе 7 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость.		.10
22.	11.	Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Игра «Пятнашки»	Комбинированный	Пробежать в равномерном темпе 8 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость.		.10

23.	12.	Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Игра «Пятнашки»	Комбинированный	Пробегать в равномерном темпе 8 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость.		.10	
24.	13.	Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы и бега (70 бег,80 ходьба). Преодоление малых препятствий.	Комбинированный	Пробегать в равномерном темпе 9 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость.		10	
25.	14.	Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы и бега (70 бег,80 ходьба). Преодоление малых препятствий.	Комбинированный	Пробегать в равномерном темпе 9 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость.		.10	
26.	15.	Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь».	Комбинированный	Пробегать в равномерном темпе 9 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость.		10	
27.	16.	Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь».	Комбинированный	Пробегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость.		.11	

II четверть - 21 час

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)

28.	1.	Режим дня и личная гигиена. Игра «Совушка».	Изучение нового материала	<p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.</p>		.11	
-----	----	---	---------------------------	--	--	------------	--

Гимнастика с элементами акробатики (17 часов)						
29.	1.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Игра «Класс, смирно!».	Вводный урок	Выполнять правила ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.		.11
30.	2.	Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.		11
31.	3.	Перекаты в группировке. Игра «Медвежата за медом».	Комбинированный	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений. Развивать координационные способности.		11
32.	4.	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	Изучение нового материала	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.		11

33.	5.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.		.11	
34.	6.	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.		.11	
35.	7.	Ходьба по гимнастической скамейке, Подвижная игра «Пройди бесшумно».	Изучение нового материала	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).		.11	
36.	8.	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.		.11	
37.	9.	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Комбинированный	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		12	

38.	10.	Перелезание через гимнастического козла. Игра «Не урони мешочек».	Изучение нового материала	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического козла. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.		.12	
39.	11.	Перелезание через гимнастического козла. Подвижная игра «Посадка картофеля».	Комбинированный	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.		.12	
40.	12.	Лазание по канату. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	Изучение нового материала	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).		.12	
41.	13.	Лазание по канату. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).		.12	
42.	14.	Перелезание через козла. Подтягивание, лежа на животе, по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). Развивать силовые способности		.12	

43.	15.	Перелезание через козла. Подтягивание, лежа на животе, по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). Развивать силовые способности		.12	
44.	16.	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	Изучение нового материала	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.		.12	
45.	17.	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	Комбинированный	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.		.12	
Подвижные игры (3 часа)							
46.	1.	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Бой петухов».	Комбинированный	Проявлять качества силы, координации и выносливости.		12	
47.	2.	ОРУ в движении. Игра «Змейка»	Комбинированный	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.		.12	
48.	3.	ОРУ со скакалкой. Игра «Через холодный ручей».	Комбинированный			.12	

III четверть - 30 часов						
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)						
49.	2.	История возникновения физической культуры. Зарождение Олимпийских игр. Подвижная игра «Змейка».	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.		01
Лыжная подготовка (21часов, из них 10 часов НРК)						
50.	1.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Значение занятиями лыжами.	Вводный урок	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		.01
51.	2.	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Изучение нового материала.	Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.		.01
52.	3.	НРК Разучивание скользящего шага.	Изучение нового материала.	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.		.01
53.	4.	НРК Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Комбинированный.	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.		01
54.	5.	НРК Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Комбинированный.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.		01
55.	6.	НРК Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Комбинированный	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		01
56.	7.	НРК Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Изучение нового материала	Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.		01
57.	8.	НРК Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Совершенствование	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		01
58.	9.	НРК Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».	Изучение нового материала	Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от		02
59.	10.	НРК Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	Комбинированный			02
60.	11.	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	Комбинированный			02

61.	12.	НРК Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	Изучение нового материала	погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.		.02		
62.	13.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный			02		
63.	14.	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Изучение нового материала			.02		
64.	15.	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный			02		
65.	16.	НРК Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный			02		
66.	17.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	Комбинированный		Выполнять организующие команды, стоя на месте и при передвижении.		02	
67.	18.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».	Комбинированный		Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.		02	
68.	19.	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	Комбинированный	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр на лыжах.		02		
69.	20.	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».	Комбинированный			02		
70.	21.	Лыжные гонки. Игра «Быстрый лыжник».	Комбинированный			03		
Подвижные игры на основе баскетбола (8 часов)								
71.	1.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Бросай – поймай».	Изучение нового материала	Описывать технику выполнения броска и ловли мяча на месте.		03		
72.	2.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	Комбинированный			03		
73.	3.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал – садись».	Комбинированный			03		

74.	4.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал – садись».	Комбинированный	Демонстрировать технику броска и ловли мяча на месте.		03	
75.	5.	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передача мяча в колоннах».	Изучение нового материала	Выполнять разученный способ броска и ловли мяча на месте.		03	
76.	6.	Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину».	Комбинированный	Правильно выбирать одежду и обувь для занятий баскетболом.		03	
77.	7.	Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину».	Изучение нового материала	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		03	
78.	8.	Мини-баскетбол. Игра «Выстрел в небо».	Комбинированный			.03	

IV четверть - 26 часов

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)

79.	3.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	Изучение нового материала	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания.		04	
-----	----	--	---------------------------	--	--	-----------	--

Легкая атлетика (10 часов)

80.	1.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Пятнашки»	Изучение нового материала.			04	
81.	2.	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки»	Комбинированный	Осваивать технику бега различными способами.		.04	
82.	3.	Бег на 30 метров. Игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	Изучение нового материала.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.		04	

83.	4.	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	Изучение нового материала.	Различать разновидности беговых заданий.		.04	
84.	5.	Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный			.04	
85.	6.	Бег. Метание на дальность.	Комбинированный	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча		04	
86.	7.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты.	Изучение нового материала.			.04	
87.	8.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты.	Комбинированный	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.		.04	
88.	9.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Изучение нового материала.			04	
89.	10.	Прыжки в длину с места. «Челночный» бег.	Изучение нового материала			.04	
Подвижные игры (15часов)							
90.	1.	Подбрасывание вверх и ловля двумя руками теннисного мяча.	Комбинированный	Объяснять пользу подвижных игр.		.04	
91.	2.	Подбрасывание вверх и ловля двумя руками теннисного мяча.	Комбинированный		Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.		.04
92.	3.	Игра «Метательная лапта»	Комбинированный	Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.			04
93.	4.	Игра «Метательная лапта»	Комбинированный				05
94.	5.	Игра «Вольная лапта»	Комбинированный	Распределяться на команды с помощью считалочек.		.05	
95.	6.	Игра «Вольная лапта»	Комбинированный				.05
96.	7.	Эстафеты с мячами. ОРУ на развитие координации. Игра «Бросай – поймай».	Комбинированный	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.		.05	
97.	8.	ОРУ на развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	Комбинированный				.05
98.	9.	Эстафеты. ОРУ на развитие прыжковых качеств. Игра «Пятнашки».	Комбинированный			05	
99.	10.	Эстафеты. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Воробы и вороны».	Комбинированный				.05
100.	11.	ОРУ на развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	Комбинированный			.05	

101.	12.	ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игра «Пятнашки».	Комбинированный			.05	
102.	13.	ОРУ на развитие выносливости. Игра «Воробы и вороны».	Комбинированный			05	
103.	14.	ОРУ в движении на развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Точный расчет».	Комбинированный			.05	
104.	15.	ОРУ в движении на развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Лисы и куры».	Комбинированный				
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)							
105.	4.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	Изучение нового материала	Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.		05	

**Календарно-тематическое по учебному предмету «Физическая культура»
3 класс**

№ п/п	№ п/п в четв.	Тема урока	Тип урока	Характеристика основной деятельности обучающихся	Корректировка	Дата	Факт
I четверть - 27 часов							
Легкая атлетика (11 часов)							
1.	1	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Ходьба и бег. Игра «Пустое место».	Вводный урок	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Соблюдать правила по технике безопасности при выполнении упражнений раздела «Легкая атлетика»		.09	
2.	2	Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м Развивать скоростные и координационные способности.		.09	
3.	3	Ходьба через несколько препятствий. Бег на скорость 60 м. Игра «Белые медведи».	Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м Развивать скоростные и координационные способности.		.09	
4.	4	Ходьба через несколько препятствий. Бег на скорость 60 м. Игра «Белые медведи».	Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.		.09	

		медведи».		Бегать с максимальной скоростью до 60 м Развивать скоростные и координационные способности.			
5.	5	Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон».	Учетный	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м . Владеть понятиями: <i>эстафета, старт, финиш</i> . Развивать скоростные и координационные способности.		.09	
6.	6	Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	Изучение нового материала	Правильно выполнять прыжок в длину с разбега. Выполнять прыжок с заданной высоты. Развивать скоростно-силовые качества.		.09	
7.	7	Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди».	Комбинированный	Правильно выполнять прыжок в длину с разбега. Выполнять прыжок с заданной высоты. Развивать скоростно-силовые качества.		.09	
8.	8	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	Комбинированный	Правильно выполнять прыжок в длину с разбега. Развивать скоростно-силовые качества.		.09	
9.	9	Метание. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в огороде».	Изучение нового материала	Правильно выполнять движения в метании различными способами. Развивать скоростно-силовые качества.		.09	
10.	10	Метание. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде».	Комбинированный	Правильно выполнять движения в метании различными способами. Выполнять метание в цель. Развивать скоростно-силовые качества.		.09	
11.	11	Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	Комбинированный	Правильно выполнять движения в метании различными способами. Выполнять метание в цель. Развивать скоростно-силовые качества.		.09	

Кроссовая подготовка (14 часов)						
12.	1	Бег по пересеченной местности. Бег 4 мин. Игра «Салки на марше».	Комбинированный	Пробежать в равномерном темпе 4 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость. Понимать влияние бега на здоровье.		.09
13.	2	Бег на выносливость. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».	Комбинированный	Пробежать в равномерном темпе 4 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость. Понимать влияние бега на здоровье.		.10
14.	3	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше».	Изучение нового материала	Пробежать в равномерном темпе 5 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость. Понимать влияние бега на здоровье.		10
15.	4	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше».	Комбинированный	Пробежать в равномерном темпе 5 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость. Понимать влияние бега на здоровье.		10
16.	5	Бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву».	Комбинированный	Пробежать в равномерном темпе 6 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость. Понимать влияние бега на здоровье.		10
17.	6	Бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву».	Комбинированный	Пробежать в равномерном темпе 6 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость. Понимать влияние бега на здоровье.		10
18.	7	Бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву».	Комбинированный	Пробежать в равномерном темпе 7 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость. Понимать влияние бега на здоровье.		10
19.	8	Равномерный бег. Развитие выносливости. Игра «Волк во рву».	Комбинированный	Пробежать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость. Понимать влияние бега на здоровье.		10
20.	9	Равномерный бег. Преодоление малых препятствий. Игра «Волк во рву».	Комбинированный	Пробежать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.		10

				Развивать выносливость. Понимать влияние бега на здоровье.			
21.	10.	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	Комбинированный	Пробегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость. Понимать влияние бега на здоровье.		.10	
22.	11.	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	комбинированный	Пробегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Преодолевать малые препятствия в движении. Развивать выносливость. Понимать влияние бега на здоровье.		.10	
23.	12.	Бег. Преодоление малых препятствий. Чередование бега и ходьбы.	Комбинированный	Пробегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Преодолевать малые препятствия в движении. Развивать выносливость. Понимать влияние бега на здоровье.		10	
24.	13	Бег 5 минут. Преодоление малых препятствий. Чередование бега и ходьбы.	Комбинированный	Пробегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость. Понимать влияние бега на здоровье.		10	
25.	14	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди».	Учетный	Пробегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Преодолевать малые препятствия в движении. Развивать выносливость. Понимать влияние бега на здоровье.		10	
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)							
26.	1	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Перекаты и группировки.	Изучение нового материала	Выполнять правила ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Выявлять различия в основных способах передвижения человека.		10	

				Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.			
27.	2	Перекаты и группировки. 2-3 кувырка вперед. Игра.	Комбинированный	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.		.11	

II четверть - 21 час

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)

28.	1.	Режим дня и личная гигиена. Игра «Шишки-желуди-орехи».	Изучение нового материала	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.		11	
-----	----	---	---------------------------	---	--	----	--

Гимнастика с элементами акробатики (продолжение)

29.	3	Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Совушка».	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.		.11	
30.	4	Перекаты в группировке. Игра	Комбинированный	Осваивать универсальные умения по		11	

		«Медвежата за медом».		выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.			
31.	5	Кувырки вперед и назад в упор присев. Подвижная игра «Совушка».	Изучение нового материала	Осваивать технику кувырков вперед и назад в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырков вперед и назад в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.		.11	
32.	6	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.		.11	
33.	7	Стойка на лопатках. Игра «Совушка».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.		.11	
34.	8	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	Изучение нового материала	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических		.11	

				комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.			
35.	9	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	Совершенствование	Продemonстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.		11	
36.	10	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм		.11	
37.	11	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	Изучение нового материала	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).		12	
38.	12	Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке.	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в		12	

				выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).		
39.	13	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения лазания по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Развивать координационные способности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической скамейке.		.12
40.	14	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля».	Изучение нового материала	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		.12
41.	15	Элементы опорного прыжка. Игра «Не урони мешочек».	Изучение нового материала	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического козла. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.		.12
42.	16	Элементы опорного прыжка. Игра «Не урони мешочек».	Комбинированный	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать		12

				правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического козла. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.			
43.	17	Лазание по канату. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала	Освоить технику лазания по канату. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм		.12	
44.	18	Лазание по канату. ОРУ в движении. Подвижная игра «Посадка картофеля».	Учетный	Проявлять качества выносливости и ловкости при выполнении лазания по канату. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		12	
Подвижные игры (4 часа)							
45.	1	ОРУ в движении. Игра «Бой петухов». Эстафеты.	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Развивать скоростно-силовые качества. Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.		.12	
46.	2	ОРУ в движении. Игра «Змейка». Эстафеты.	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Развивать скоростно-силовые качества. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр		.12	
47.	3	ОРУ в движении. Игры: «Прыжки по полосам». Эстафеты.	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений.		12	

				Развивать скоростно-силовые качества. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр			
48.	4	ОРУ в движении. Игра «Через холодный ручей». Эстафеты.	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Развивать скоростно-силовые качества. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр		.12	
III четверть - 30 часов							
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)							
49.	2.	История возникновения физической культуры. Зарождение Олимпийских игр. Подвижная игра «Горелки».	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.		.01	
Лыжная подготовка (21 час, из них 10 часов НРК)							
50.	1.	Значение занятиями лыжами. Техника безопасности при занятиях на лыжах.	Вводный урок	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля.		.01	
51.	2.	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Изучение нового материала.	Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.		.01	
52.	3.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Изучение нового материала.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		.01	
53.	4.	НРК Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Комбинированный	Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких		.01	
54.	5.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Комбинированный.			.01	
55.	6.	НРК Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Комбинированный			.01	
56.	7.	Передвижение на лыжах ступающим и	Изучение нового			.01	

		скользящим шагом. Игра «На буксире».	материала.	случаях она используется лыжниками.		
57.	8.	НРК Передвижение ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Комбинированный	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов		.01
58.	9.	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	Изучение нового материала	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.		02
59.	10.	НРК Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	Комбинированный	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		02
60.	11.	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	Комбинированный	Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.		02
61.	12.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	Изучение нового материала	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		02
62.	13.	НРК Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный	Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.		.02
63.	14.	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный	Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.		.02
64.	15.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный	Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.		.02
65.	16.	НРК Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Учетный	Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	Текущий	. 02
66.	17.	НРК Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	Комбинированный	Проходить дистанцию без учета времени.		02
67.	18.	НРК Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».		Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.		.02
68.	19.	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».		Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными		.02
69.	20.	НРК Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».				.02
70.	21.	НРК Лыжные гонки. Игра «Быстрый				.03

		лыжник».		способами передвижения. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр на лыжах.			
Подвижные игры на основе баскетбола (8 часов)							
71.	1.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Игра «Передал – садись».	Изучение нового материала	<p>Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.</p> <p>Играть в мини-баскетбол.</p> <p>Развивать координационные способности.</p>		.03	
72.	2.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски в цель (щит).	Изучение нового материала			.03	
73.	3.	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	Изучение нового материала			.03	
74.	4.	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	Комбинированный			.03	
75.	5.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Мяч ловцу».	Изучение нового материала			.03	
76.	6.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу».	Изучение нового материала			.03	
77.	7.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди	Комбинированный			.03	
78.	8.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Кто быстрее».	Комбинированный			.03	
I V четверть (27 часов)							
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)							
79.	3.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	Изучение нового материала	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после		.04	

				закаливания.			
Легкая атлетика (10 часов)							
80.	1.	ТБ во время занятий легкой атлетикой. Высокий, низкий старты.	Изучение нового материала.	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча. Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега. Сдача контрольного норматива метание на дальность. Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.		04	
81.	2.	Бег на 30 метров. Игра «Ловишка».	Комбинированный			04	
82.	3.	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	Изучение нового материала.			04	
83.	4.	Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный			.04	
84.	5.	Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный			.04	
85.	6.	Бег. Метание на дальность.	Изучение нового материала.			04	
86.	7.	Бег. Метание на дальность.	Комбинированный			04	
87.	8.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Изучение нового материала.			04	
88.	9.	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	Комбинированный			.04	
89.	10.	Прыжки с места. «Челночный» бег.	Комбинированы			. 04	
Подвижные игры (15 часов)							
90.	1.	Лапта. Подбрасывание и ловля двумя руками теннисного мяча.	Изучение нового материала.	Выполнять удар битой сверху, организовывать подвижные игры и объяснять их пользу. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения		. 04	
91.	2.	Лапта. Удар битой сверху. Игра «Вольная лапта»	Комбинированный			. 04	
92.	3.	Лапта. Удар битой сверху . Игра «Вольная лапта»	Изучение нового материала.			04	
93.	4.	Лапта. Удар битой сверху. Игра «Метательная лапта».	Изучение нового материала.			. 05	
94.	5.	Лапта. Удар битой сверху. Игра «Метательная лапта».	Комбинированный			. 05	
95.	6.	Малая лапта.	комбинированный			. 05	
96.	7.	ОРУ в движении. Игра «Перебежки под	Комбинированный			05	

		обстрелом»		подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.			
97.	8.	ОРУ с гимнастическими палками «Удочка»	Комбинированный			05	
98.	9.	ОРУ со скакалками. Игра «Веребочка под ногами»	Комбинированный			05	
99	10.	ОРУ на развитие координации. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай, поймай».	Комбинированный			. 05	
100	11.	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Воробьи и вороны».	Комбинированный			05	
101.	12.	ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Пятнашки». Эстафеты.	Комбинированный			. 05	
102.	13.	ОРУ на развитие выносливости. Эстафеты. Игра «Воробьи и вороны».	Комбинированный			. 05	
103.	14.	ОРУ в движении на развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Точный расчет».	Комбинированный			. 05	
104.	15.	ОРУ в движении на развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Лисы и куры».	Комбинированный			. 05	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)							
105.	4.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	Изучение нового материала.	Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.		. 05	

**Календарно-тематическое по учебному предмету «Физическая культура»
4 класс**

№ п/п	№ п/п в разд еле	Тема урока	Тип урока	Характеристика деятельности обучающихся основной	Корректировка	Дата	
						Пла н	Факт
I четверть - 27 часов							
Легкая атлетика (11 часов)							
1.	1.	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Инструктаж по технике безопасности.	Вводный урок	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Соблюдать правила ТБ на занятиях по легкой атлетике.			
2.	2.	Встречная эстафета Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Правильно выполнять комплексы ОРУ.			
3.	3.	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Развивать скоростные способности. Выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.			
4.	4.	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Развивать скоростные способности.			

				Выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств			
5.	5.	Бег на результат 30, 60 м.. Игра «Невод».	Учетный	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Развивать скоростные способности.			
6.	6.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места.	Изучение нового материала	Правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться Развивать скоростно-силовые способности.			
7.	7.	Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Волк во рву».	Комбинированный	Правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. Развивать скоростно-силовые способности.			
8.	8.	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	Комбинированный	Правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться			
9.	9.	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность.	Изучение нового материала	Метать из различных положений на дальность и в цель			
10.	10.	Метание. Бросок набивного мяча. Игра «Невод».	Комбинированный	Метать из различных положений на дальность и в цель. Развитие скоростно-силовых способностей			
11.	11.	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	Комбинированный	Метать из различных положений на дальность и в цель			
Кроссовая подготовка (11 часов)							
12.	1.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин.	Изучение нового материала	Бегать в равномерном темпе до 5 минут, чередовать ходьбу с бегом Развивать выносливость			
13.	2	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».	Изучение нового материала	Бегать в равномерном темпе до 6 минут, чередовать ходьбу с бегом Развивать выносливость			
14.	3.	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».	Комбинированный	Бегать в равномерном темпе до 6 минут, чередовать ходьбу с бегом Развивать выносливость			

15.	14.	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь».	Изучение нового материала	Бегать в равномерном темпе до 7 минут, чередовать ходьбу с бегом Развивать выносливость			
16.	5.	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь».	Комбинированный	Бегать в равномерном темпе до 7 минут, чередовать ходьбу с бегом Развивать выносливость			
17.	6.	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь».	Совершенствование	Бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом Развивать выносливость			
18.	7.	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь».	Комбинированный	Бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом Развивать выносливость			
19.	8.	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире».	Совершенствование	Бегать в равномерном темпе до 9 минут, чередовать ходьбу с бегом Развивать выносливость			
20.	9.	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире».	Совершенствование	Бегать в равномерном темпе до 9 минут, чередовать ходьбу с бегом Развивать выносливость			
21.	10.	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире».	Совершенствование	Бегать в равномерном темпе по пересеченной местности, чередовать ходьбу с бегом Развивать выносливость			
22.	11.	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Совершенствование	Бегать в равномерном темпе по пересеченной местности, чередовать ходьбу с бегом Развивать выносливость			
Гимнастика с основами акробатики (18 часов)							
23.	1	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Акробатика. Кувырок вперед, кувырок назад.	Изучение нового материала	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.			
24.	2	Акробатика. Мост с помощью и самостоятельно. Стойка на лопатках.	Комбинированный	Развивать познавательный интерес к получению знаний о природе (медико-биологические основы деятельности),			
25.	3	Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра	Изучение нового материала	знаний о человеке (психолого-			

		«Что изменилось?»		педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня.			
26	4	Гимнастический мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат. Стойка на лопатках.	Изучение нового материала	Соблюдать личную гигиену.			
27	5	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках.	Изучение нового материала	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Выполнять комбинации из разученных элементов			

II четверть - 21 час

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)

28.	1.	Режим дня и личная гигиена. Игра «Горелки».	Изучение нового материала	<p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Соблюдать личную гигиену.</p>			
-----	----	---	---------------------------	--	--	--	--

Гимнастика с элементами акробатики (продолжение)

29.	6.	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Иголка и нитка».	Комбинированный	<p>Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при</p>			
-----	----	---	-----------------	---	--	--	--

				разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.			
30.	7.	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат. Игра «Иголка и нитка».	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и пережатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.			
31.	8.	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля».	Изучение нового материала	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.			
32.	9.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание).		
33.	10.	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Изучение нового материала	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.			
34.	11.	Ходьба по гимнастической скамейке, Подвижная игра «Пройди бесшумно».	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.			

				Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).			
35.	12.	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.			
36.	13.	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Изучение нового материала	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.			
37.	14.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Игра «Не урони мешочек».	Изучение нового материала	Освоить технику опорного прыжка через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка через гимнастического козла.			
38.	15.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Игра «Медвежата за медом».	Комбинированный	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.			
39.	16.	Акробатические комбинации. Игра	Совершенствование	Продемонстрировать умение			

		«Парашютисты».		выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.			
40.	17.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм			
41.	18.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Игра «Кузнечики».	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику лазания по канату.			
Подвижные игры (7 часов)							
42.	1.	ОРУ на развитие координации. Игра «Бой петухов».	Комбинированный	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.			
43.	2.	ОРУ на развитие ловкости. Игра «Змейка»					
44.	3.	ОРУ в движении. Игра «Через холодный ручей».					
45.	4.	Эстафета с обручами Игра «Догонялки на марше».					
46.	5.	ОРУ с предметами. Игры: «Белые медведи».					
47.	6.	ОРУ на развитие выносливости. Игры:					

		«Удочка», «Мышеловка»,					
48.	7.	ОРУ на развитие координации. Игры «Космонавты», «Невод».					

III четверть - 30 часов

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)

49.	2.	История возникновения физической культуры. Зарождение Олимпийских игр. Игры, эстафеты.	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.			
-----	----	--	---------------------------	---	--	--	--

Лыжная подготовка (21 час, из них 10 часов НРК)

50.	1.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Вводный урок	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятие о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим			
51.	2.	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Изучение нового материала.				
52.	3.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Изучение нового материала.				
53.	4.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Комбинированный.				
54.	5.	Передвижение скользящим шагом. Подъем «лесенкой». «Салки на марше».	Комбинированный				
55.	6.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Изучение нового материала				
56.	7.	НРК Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Комбинированный				
57.	8.	НРК Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Совершенствование				
58.	9.	НРК Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».					
59.	10.	НРК Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».					

60.	11.	НРК Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».		шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.			
61.	12.	НРК Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	Изучение нового материала	Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.			
62.	13.	НРК Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.			
63.	14.	НРК Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Изучение нового материала	Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.			
64.	15.	НРК Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.			
65.	16.	НРК Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения, спусков, подъемов.			
66.	17.	Закрепление передвижений, подъемов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».					
67.	18.	Закрепление передвижений, подъемов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».		Соблюдать правила ТБ при проведении подвижных игр на лыжах.			
68.	19.	НРК Лыжные эстафеты. Игра «За мной».		Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.			
69.	20.	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».		Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.			
70.	21.	Закрепление передвижений, подъемов, спусков. Лыжные гонки.					
Подвижные игры на основе баскетбола (8часов)							
71.	1.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу».	Изучение нового материала.	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.			
72.	2.	Ловля и передача мяча в движении.	Изучение нового				

		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу».	материала.	Осваивать универсальное умение владения мячом.			
73.	3.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Овладей мячом».	Комбинированный	Играть в мини-баскетбол.			
74.	4.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Овладей мячом».	Комбинированный	Владеть правилами игры в мини-баскетбол.			
75.	5.	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	Изучение нового материала.	Развивать координационные качества.			
76.	6.	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	Комбинированный	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр с мячом.			
77.	7.	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	Изучение нового материала.				
78.	8.	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Комбинированный				

IV четверть - 27 часов

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)

79.	3.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	Изучение нового материала	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания.			
-----	----	--	---------------------------	--	--	--	--

Легкая атлетика (10 часов)

80.	1.	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Игра «Ловишка».	Изучение нового материала.	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча. Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.			
81.	2.	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный				
82.	3.	Прыжки в длину с разбега. Игра «Ловишка».	Совершенствование				
83.	4.	Прыжки в длину с разбега. Сдача норматива прыжки в длину с разбега.					
84.	5.	Прыжки с места. Метание на дальность.					
85.	6.	Прыжки с места. Метание на дальность. Сдача норматива метание на дальность.					
86.	7.	Прыжки через короткую и длинную скакалку. Подвижная игра «Невод».	Изучение нового материала.				
87.	8.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Комбинированный				
88.	9.	Тройной прыжок с места. Сдача норматива «прыжки через короткую скакалку». Игра «Волк во рву».	Комбинированный				
89.	10.	«Челночный» бег.	Комбинированный				
Подвижные игры (15 часов)							
90.	1.	Лапта. Подбрасывание и ловля двумя руками теннисного мяча.	Комбинированный	Выполнять упражнения с теннисным мячом и битой, играть в малую лапту. Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных			
91.	2.	Лапта. Удар битой сверху. Игра «Вольная лапта»	Комбинированный				
92.	3.	Лапта. Удар битой сверху. Игра «Вольная лапта»	Комбинированный				
93.	4.	Лапта. Удар битой сверху. Игра «Метательная лапта».	Комбинированный				
94.	5.	Лапта. Удар битой сверху. Игра «Метательная лапта».	Комбинированный				
95.	6.	Малая лапта.	Комбинированный				
96.	7.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай	Комбинированный				

		поймай» . Развитие координации		игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.			
97.	8.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Комбинированный				
98.	9.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	Комбинированный				
99.	10.	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный				
100.	11.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Комбинированный				
101.	12.	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный				
102.	13.	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	Комбинированный				
103.	14.	ОРУ в движении. Игра: «Лисы и куры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный				
104.	15.	ОРУ в движении. Игра: «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный				
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)							
105	4.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	Совершенствование	Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.			

Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-5,6	5,3
2	Координация	Челночный бег 3×10 м/ с	8	0,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160

4	Выносливость	6-минутный бег, м	8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
5	Гибкость	Наклон вперед	8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
6	Сила	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.	8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16

VIII. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса включает в себя дидактическое и методическое обеспечение образовательной программы, описание печатных пособий, технических средств обучения, экранно-звуковых пособий, игр и игрушек, оборудования класса, а также перечень информационно-коммуникативных средств обучения. Эти материалы представлены в таблицах.

Дидактическое и методическое обеспечение

Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение
	Стандарт начального общего образования по физкультуре
	Примерной программы начального общего образования. В 2 ч. Ч. 2. –М.: Просвещение, 2010 г.;
	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. М.: Просвещение, 2010
	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для уч-ся 1-4 классов начальной школы. М.: Просвещение, 2010
	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс. М.: Вако, 2011
	Матвеев А.П.; Соболева Ю.М. Физкультура
	Матвеев П.П. Физкультура

Материально-техническое обеспечение

Наименование объектов материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр	Д	
<i>Учебно - практическое оборудование</i>		
Козел гимнастический	П	
Перекладина гимнастическая	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания)	П	
Мячи: набивной 1и 2 кг, мяч малый (теннисный) мяч малый (мягкий)	К	
Мячи: баскетбольный, волейбольный, футбольный	П	
Палка гимнастическая	П	
Скакалка детская	П	
Мат гимнастический	П	
Обруч		

Информационно – коммуникативные средства

Видеофильмы	Цифровые образовательные ресурсы	Ресурсы Интернета
		1. Социальная сеть работников образования 2. Учительский портал 3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

