




<p>«РАССМОТРЕНО»</p> <p>на заседании ШМО учителей начальных классов. Протокол от «27» 08. 2014г. № 1 Руководитель ШМО</p> <p></p> <p>_____ /Шапиро Т.Н./</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Заместитель директора ОУ по УВР</p> <p></p> <p>_____ Савкова С.С.</p>	<p>«ПРИНЯТО»</p> <p>на заседании Педагогического совета ОУ. Протокол от «28» 08 2014г. № 1</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО»</p> <p>приказом от «29»августа2014г. № 18</p> <p></p> <p>_____ Директор ОУ</p> <p>Палий В.Г.</p>
---	--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**для учащихся 1-4 классов**  
**средней общеобразовательной школы при**  
**Посольстве РФ в Швеции**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа специализированного структурного образовательного подразделения Посольства РФ в Швеции по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 06 октября 2009 г № 373; требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету «Физическая культура» и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура 1-4 классы». – М.: Просвещение, 2013г.

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

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

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

В области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

### **Общая характеристика учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

#### **Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1-4 класс из расчета 3ч в неделю (всего 405ч); в 1 классе- 99ч, во 2 классе-102ч, в 3 классе-102ч, в 4 классе-102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

Таблица тематического распределения количества часов

	Разделы программы	Рабочая программа			
		классы			
		1	2	3	4
I	Знания о физической культуре	В процессе урока			
II	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока			
III	Физическое совершенствование				
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме дня и в процессе урока			
2	Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Легкая атлетика	27	27	27	27
2.2	Гимнастика с основами акробатики	23	23	23	23
2.2	Подвижные игры	12	12	12	12
2.3	Подвижные игры на материале: • Баскетбола • Волейбола • Футбола	22	25	25	25
2.4	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	Всего:	99	105	105	105

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1– 4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

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

### **Метапредметные результаты**

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

### **Предметные результаты**

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

## **Содержание программного материала.**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Первая помощь при травмах.

**Из истории физической культуры.** Когда и как возникли физическая культура и спорт. современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура.

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

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Закаливание. Личная гигиена. 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.** Твой организм. Сердце и кровеносный сосуды. Органы чувств. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самоконтроль. Спортивная одежда и обувь. Органы чувств

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

### **Физическое совершенствование**

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

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

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

*Акробатические упражнения.* Группировка; перекаты в группировке. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги.

*Акробатические комбинации.* Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

*Висы и упоры.* Упражнения в висе стоя и лежа; в висе стоя поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, упражнения в упоре на гимнастической скамейке.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов

*Опорный прыжок:* перелезание через гимнастического коня.

*Освоение навыков равновесия.* Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через набивные мячи.

*Освоение танцевальных упражнений:* шаг с прискоком; приставные шаги; шаг голопа в сторону. Перешагивание через набивные мячи.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:* основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями.

**Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.** С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Челночный бег 3х10м. бег с ускорением от 10 до 15м. Высокий старт с последующим ускорением. Ходьба с различным положением рук; сочетание различных видов ходьбы.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжок в длину с места; прыжок в высоту с места, с небольшого разбега; спрыгивание и запрыгивание;

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность с места.

**Кроссовая подготовка.** Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин.

**Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; «Точный расчет».

На материале легкой атлетики: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Метко в цель», «Кто дальше бросит».

На материале кроссовой подготовки: эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

**Подвижные игры на материале спортивных игр. Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Школа мяча».

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Школа мяча», «Мяч водящему».

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры: «Школа мяча», «Попади в обруч».

### Требования к уровню физической подготовленности учащихся 1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112

места, см						
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

## Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

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

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

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

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

### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) учитывается результат (секунды, количество, длина, высота).



## ТЕМАТИЧЕСЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ п/п	Дата проведен ия урока	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
			<i>Легкая атлетика (12 ч)</i>
1		Инструктаж по ТБ.Что такое физическая культура.ОРУ.Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки».	Раскрывают понятие «физическая культура», характеризуют основные формы занятий. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, бегают с максимальной скоростью.
2		Как возникла физическая культура.Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м) Игра «Пятнашки».ОРУ.	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
3		ОРУ. Как передвигается человек. Челночный бег 3х10м. Разновидности ходьбы. Равномерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров»	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
4		ОРУ.Проверка физических данных: Бег 30м, 60м, 500м, прыжки с места в длину, бросок набивного мяча, подтягивание(м), сгибание разгибание рук в упоре лежа(д),.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
5		Личная гигиена. ОРУ. Разновидности ходьбы. Учетный бег с ускорением (60 м). Равномерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров»	Рассказывать о личной гигиене, ее основных процедурах.Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
6		ОРУ. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам» Эстафеты.	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7		Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам» Эстафеты. Челночный бег	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
8		Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
9		Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».ОРУ.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
10		Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».ОРУ.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
11		Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки».Челночный бег	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
12		ОРУ. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег.	Демонстрируют правильное выполнение основных движения в прыжках и правильное приземление.
<b><i>Подвижные игры (12 ч) с развитием скоростно- силовых способностей</i></b>			
13		Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Проявляют интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.
14		Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в

15		Игры «Гуси- лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	процессе совместной игровой деятельности.
16		Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности.
17		Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
18		Игры «Западня», «Конники- спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности
19		Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.
20		Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Излагают правила и условия проведения подвижных игр.
21		Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
22		Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
23		Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
24		Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
<b>Гимнастика (23ч)</b>			
25		Инструктаж по ТБ..Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.Подвижная игра «Запрещенное движение».ОРУ.	Овладевают правилами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями.
26		Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
27		Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, Подвижная игра «Фигуры».ОРУ.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
28		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Фигуры»	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки.
29		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Светофор»	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
			Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
			Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

30	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентиром. Вис стоя и лежа. Игра «Змейка».ОРУ.	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику перелазания через препятствие.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности</p>
31	ОРУ.Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя, лежа. Игра «Слушай сигнал».	
32	ОРУ.Выполнение команды «На два (четыре) разомкнись!». Вис спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых ног. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал»	
33	Выполнение команды «На два (четыре) разомкнись!». Вис спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых ног. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». ОРУ.	
34	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка».ОРУ.	
35	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка»	
36	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?».ОРУ.	
37	Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через коня. Игра «Кто приходил?».ОРУ.	
38	Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через коня. Игра «Слушай сигнал».ОРУ.	
39	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Светофор».	
40	Лазание по канату. Перелазание через горку матов. Перешагивание через набивные мячи и их переноска.ОРУ.	
41	Лазание по канату. Перелазание через горку матов. Перешагивание чеОРУ. Рез набивные мячи и их переноска.	
42	ОРУ. Разучивание шага с прискоком, приставные шаги. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	
43	ОРУ. Шаги с прискоком, приставные шаги. Шаг галопа в сторону. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	
44	ОРУ. Комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук.	
45	ОРУ. Комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук.	

46		Комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук.ОРУ.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
47		Проверка гимнастических тестов: 1-наклон стоя, 2-«мост», 3- поворот прыжком на 360°, 4-угол на гимнастической стенке, 5- вис на согнутых руках.ОРУ.	
<b>Кроссовая подготовка (18 ч)</b>			
48		Инструктаж по Т.Б.ОРУ.Бег 2 мин. Подвижные игры для освоения перемещения.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
49		ОРУ. Беговые упражнения. Бег 3 мин.	
50		ОРУ. Спец. Беговые упражнения. Правильное дыхание. Бег 4 мин.	Демонстрируют технику выполнения различных беговых упражнениях. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Усваивают основные понятия и термины в беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.
51		ОРУ. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки). Кросс 500 м.	
52		ОРУ. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
53		Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности 500м.	
54		Совершенствование бега, прыжок в длину 7—9 шагов разбега. Кросс 600м.ОРУ.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдать правила безопасности. Выполняют контрольные тесты по лёгкой атлетике, осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок.
55		ОРУ. Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе). Кросс 600м.	
56		ОРУ. Эстафеты.Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
57		Соревнования (до 60 м). Бег до 4 минут. Эстафета.ОРУ.	
58		Равномерный бег до 6 мин. Эстафеты.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдать правила безопасности.
59		Метание теннисного мяча. Круговая тренировка. Бег до 6 мин. ОРУ.	
60		Метание мяча с разбега. Челночный бег. Бег до 4 минут. Эстафета.ОРУ.	Выполняют контрольные тесты по лёгкой атлетике, осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок.
61		ОРУ. Преодоление препятствий. Бег 4 мин.	
62		ОРУ. Полоса препятствий. Бег 4 мин. Игра футбол.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
63		ОРУ. Соревнование на дистанции 500м.	
64		ОРУ. Круговая тренировка. Кросс 500.	
65		Бег в равномерном темпе до 4 мин. Эстафета круговая.ОРУ.	
<b>Подвижные игры (12 ч)</b>			
66		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Проявляют интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.
67		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	

68		ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Руководствуются правилами игр.  Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности.  Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.  Организация и проведения совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство.
69		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
70		Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.ОРУ.	
71		Игры «Западня», «Конники- спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.ОРУ.	
72		Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.ОРУ.	
73		Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.ОРУ.	
74		Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.ОРУ.	
75		Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.ОРУ.	
76		Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.ОРУ.	
77		Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.ОРУ.	
<b>Подвижные игры ( 10 ч ) на основе баскетбола</b>			
78		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Попади в обруч». ОРУ.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, соблюдают правила безопасности.  Демонстрируют владение мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.  Выполняют основные технические действия и приёмы игры.  Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных
79		Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Попади в обруч».	
80		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Попади в обруч».	
81		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Передал - садись».	
82		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>цита</i> ). Игра «Мяч - среднему».	
83		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>цита</i> ). Игра «Мяч соседу».	
84		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). Игра «Мяч соседу».	

85		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). Игра «Передача мяча в колоннах».ОРУ.	способностей. Выполняют основных технических действий и приёмов игры.
86		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). Игра «Передача мяча в колоннах»	Описывают технику данных упражнений, соблюдать правила безопасности.
87		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	Организация и проведения совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство.
<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>			
88		Метание малого мяча в горизонтальную цель ( <i>2х2 м</i> ) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».ОРУ.	Демонстрируют правильное выполнение основных движений в метании. Метание различных предметов и мячей на дальность с места из различных положений.
89		Прыжок с высоты ( <i>до 40 см</i> ). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.ОРУ.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
90		Ходьба по разметкам. Бег с ускорением ( <i>30 м</i> ). Челночный бег 3х5. Игра «Пятнашки».ОРУ.	
91		Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10. Равномерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров». ОРУ.	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
92		Проверка физических данных: Бег 30м, 60м, 500м, прыжки с места в длину, бросок набивного мяча, подтягивание(м), сгибание разгибание руг в упоре лежа(д), наклон туловища из положения сидя.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
93		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением ( <i>60 м</i> ). Равномерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров». ОРУ.	Демонстрируют правильное выполнение основных движений в прыжках и правильное приземление.
94		Прыжки с поворотом на 180 <sup>0</sup> . Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафета	Выполняют прыжковые элементы для развития координации движений. Выполняютосновные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги.
95		Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	
96		Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты	
97		Метание малого мяча в вертикальную цель ( <i>2х2 м</i> ) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».ОРУ.	Выполняют основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места.
98		Метание малого мяча в горизонтальную цель ( <i>2х2 м</i> ) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Вызов номеров».ОРУ.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
99		ОРУ. Подведение итогов за год. Игры по выбору детей.	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ п/п	Дата проведе ния урока	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
		<i>Легкая атлетика (12 ч)</i>	
1		Из истории физической культуры. Инструктаж по ТБ.ОРУ.Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением.	<p>Раскрывают назначение первых соревнований у древних людей. Характеризуют роль и значение соревнований. 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.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Правильное выполнение движений во время бега, метание. Формируют умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Демонстрируют правильное выполнение основных движений в прыжках и правильное приземление.</p>
2		Как появились игры с мячом.ОРУ. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м) Челночный бег 3х5м. Игра «Пятнашки»	
3		Как зародились олимпийские игры. ОРУ.Челночный бег 3х10м. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Равномерный бег 3 мин.	
4		ОРУ. Проверка физических данных: Бег 30м, 60м, 500м, прыжки с места в длину, бросок набивного мяча, подтягивание(м), сгибание разгибание рук в упоре лежа(д), наклон туловища из положения сидя.	
5		Древние соревнования. ОРУ с предметами.Разновидности ходьбы. Учетный бег с ускорением (60 м). Равномерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров»	
6		ОРУ. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты	
7		Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам» Эстафеты. Челночный бег.	
8		Учет прыжка в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	
9		ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	
10		ОРУ. Учет метания малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».	
11		ОРУ. Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки».Челночный бег.	
12		ОРУ. Учет прыжков с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег	
		<b><i>Подвижные игры (12 ч) с развитием скоростно- силовых способностей</i></b>	
13		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных

14		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
15		ОРУ. Игры «Гуси- лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Проявляют интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.
16		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
17		ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности.
18		ОРУ. Игры «Западня», «Конники- спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
19		Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности
20		ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.
21		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Излагают правила и условия проведения подвижных игр.
22		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
23		ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
24		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
			Используют подвижные игры для активного отдыха.
			Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
<b>Гимнастика (23ч)</b>			
25		Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, ОРУ. стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра.	Овладевают правилами техники безопасности во время занятий.
26		ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
27		ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, Подвижная игра «Фигуры»	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
28		ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Подвижная игра «Фигуры».	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки.
			Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.



29		ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Учет стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Подвижная игра «Светофор».	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
30		ОРУ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентиром. Вис стоя и лежа. Игра «Змейка»	Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
31		ОРУ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя, лежа. Игра «Слушай сигнал»	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
32		ОРУ с предметами.Выполнение команды «На два (четыре) разомкнись!». Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал».	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
33		ОРУ. Выполнение команды «На два (четыре) разомкнись!». Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал».	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
34		ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка».	Осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании,
35		ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка».	предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
36		ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?»	Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
37		ОРУ. Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через коня. Игра «Кто приходил?»	Моделируют технику перелазания через препятствие.
38		ОРУ. Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через коня. Игра «Слушай сигнал»	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
39		ОРУ. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Светофор».	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
40		ОРУ. Лазание по канату. Перелазание через горку матов. Перешагивание через набивные мячи и их переноска.	Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
41		ОРУ. Лазание по канату. Перелазание через горку матов. Перешагивание через набивные мячи и их переноска.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений
42		Разучивание шага с прискоком, приставные шаги. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.ОРУ.	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.
43		Шаги с прискоком, приставные шаги. Шаг галопа в сторону. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.ОРУ.	Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
44		ОРУ. Комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных

45		ОРУ. Комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук.	упражнений. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
46		ОРУ. Учет комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук	
47		ОРУ. Подведение итогов 2- четверти. Игры по выбору учащихся.	
<b>Кроссовая подготовка (18 ч)</b>			
48		Инструктаж по Т.Б. Бег 2 мин. Подвижные игры для освоения перемещения.ОРУ.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют технику выполнения различных беговых упражнениях. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Усваивают основные понятия и термины в беге.Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности Демонстрируютвариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей.Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технике. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдают правила безопасности.Выполняют контрольные тесты по лёгкой атлетике, осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок.
49		ОРУ. Беговые упражнения. Бег 3 мин.	
50		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правильное дыхание. Бег 4 мин.	
51		Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Кросс 500 м.ОРУ.	
52		ОРУ. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	
53		ОРУ. Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности 500м.	
54		ОРУ. Совершенствование бега, прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Кросс 600м.	
55		ОРУ. Бег с ускорением от 10 до 15 м. Кросс 600м	
56		ОРУ. Эстафеты.Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями.	
57		ОРУ. Соревнования (до 60 м). Бег до 4 минут.	
58		ОРУ. Равномерный бег до 6 мин. Эстафеты.	
59		Метание теннисного мяча. Круговая тренировка. Бег до 6 мин. ОРУ.	
60		Метание мяча с разбега. Челночный бег. Бег до 4 минут.ОРУ.	
61		ОРУ. Преодоление препятствий. Бег 5 мин	
62		ОРУ. Полоса препятствий.Бег 6 мин. Игра футбол.	
63		Соревнование на дистанции 500м.ОРУ.	
64		Круговая тренировка. Кросс 500.ОРУ.	
65		ОРУ. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Эстафета круговая.	
<b>Подвижные игры (12 ч)</b>			
66		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют
67		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	

68		ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	судейство. Проявляют интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Руководствуются правилами игр.
69		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности. Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.
70		ОРУ. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
71		ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
72		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
73		ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
74		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
75		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
76		ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
77		Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ.	
<b>Подвижные игры (13 ч) на основе баскетбола</b>			
78		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Попади в обруч». ОРУ.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
79		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Попади в обруч». ОРУ.	Демонстрировать владение мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр
80		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». ОРУ.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, соблюдают правила безопасности.
81		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Передал - садись». ОРУ.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.
82		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). Игра «Мяч - среднему». ОРУ.	
83		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). Игра «Мяч соседу». ОРУ.	Выполняют основные технические действия и приёмы игры.
84		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). Игра «Мяч соседу». ОРУ.	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных

85		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). Игра «Передача мяча в колоннах».	<p>подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Выполняют основных технических действий и приёмов игры. Описывают технику данных упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организация и проведения совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>
86		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). Игра «Передача мяча в колоннах»ОРУ.	
87		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	
88		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель. Игра «Школа мяча».ОРУ.	
89		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу». ОРУ.	
90		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу».ОРУ.	
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>			
91		Метание малого мяча в горизонтальную цель ( <i>2x2 м</i> ) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»ОРУ.	<p>Демонстрируют правильное выполнение основных движений в метании. Метание различных предметов и мячей на дальность с места из различных положений.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Демонстрируют правильное выполнение основных движения в прыжках и правильное приземление. Выполняют прыжковые элементы для развития координации движений.</p> <p>Выполняютосновные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги.</p> <p>Выполняют основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
92		Учет метания малого мяча в вертикальную цель ( <i>2x2 м</i> ) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»ОРУ.	
93		Прыжок с высоты ( <i>до 40 см</i> ). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
94		Ходьба по разметкам. Бег с ускорением ( <i>30 м</i> ). Челночный бег 3x5. Игра «Пятнашки».	
95		Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10. Равномерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров»ОРУ.	
96		Проверка физических данных: Бег 30м, 60м, 500м, прыжки с места в длину, бросок набивного мяча, подтягивание(м), сгибание разгибание рук в упоре лежа(д), наклон туловища из положения сидя.ОРУ.	
97		Разновидности ходьбы. Учетный бег с ускорением ( <i>60 м</i> ). Равномерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров»	
98		ОРУ. Прыжки с поворотом на 180 <sup>0</sup> . Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафета	
99		Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	
100		Учет прыжка в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты	
101		Учет метания малого мяча в вертикальную цель ( <i>2x2 м</i> ) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».ОРУ.	

102		ОРУ.Разновидности ходьбы. Равномерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров».	
103		Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	
104		Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Челночный бег 3х5. Игра «Пятнашки»	
105		ОРУ. Подведение итогов за год. Игры по выбору детей.	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
		<i>Легкая атлетика (12 ч)</i>	
1		Особенности физической культуры разных народов. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт. Бег по дистанции 50-60 м. Специальные беговые упражнения.	Объяснить связь физической культуры с традициями и обычаями народа.
2		Что такое комплекс физических упражнений. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Измерить величину пульса в покое и после нагрузки.
3		Как измерить физические нагрузки.Метание малого мяча на дальность. Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. ОРУ.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.
4		Закаливание-обливание, душ. Совершенствование метания мяча. Бег 60 м. на результат. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Объяснить правила закаливания. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
5		Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
6		ОРУ. Техника финиширования. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением длины и частоты шага.	Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
7		ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	
8		ОРУ. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Прыжок в длину на дальность	Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения,
9		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания	контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Включают беговые, прыжковые и метательные

10		ОРУ. Совершенствование техники финиширования. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
11		ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Бег 20 мин. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
12		ОРУ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания.	
		<i>Подвижные игры (12 ч) на материале спортивных игр.</i>	
13		Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Проявляют интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности. Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.  Излагают правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
14		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	
15		Совершенствование ведение мяча. Ловля баскетбольного мяча снизу. Техника ведения мяча по прямой.	
16		Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	
17		Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	
18		Развитие координации движений в играх. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате.	
19		Развитие силы рук. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	
20		Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
21		Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.	
22		Передачи мяча сверху и снизу. Стойка и перемещение. Поддачи мяча сбоку и нижняя прямая подача. Техника работы рук, ног. Игра в пионербол	
23		Мини- футбол по упрощенным правилам. Передача мяча на месте. Остановка мяча стопой Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	

24		Мини- футбол по упрощенным правилам. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Передача мяча в парах.	Используют подвижные игры для активного отдыха. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
		<b>Гимнастика (23ч)</b>	
25		Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра	Овладевают правилами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями.
26		Упражнения на развитие равновесия Мост из положения лежа. ОРУ с предметами.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
27		ОРУ. Совершенствование кувырков в группировке. Кувырок вперед, назад. Развитие силовых способностей	
28		ОРУ. Мост из положения лежа прогнувшись. Мост из положения стоя, без помощи. Стойка на лопатках.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
29		ОРУ с предметами. Совершенствование стойки на лопатках. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
30		Совершенствование строевых упражнений. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентиром Мост из положения лежа. Игра «Змейка»	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
31		Стойка на лопатках согнув ноги. Техника стойки на голове. Кувырки в парах. Эстафета с обручами.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
32		Совершенствование стойки на лопатках. Выполнение команды «На два (четыре) разомкнись!». Игра «Слушай сигнал».	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
33		Кувырок вперед в стойку на лопатках. Развитие силовых способностей. ОРУ с предметами. Игры с элементами акробатики.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
34		Стойка на голове с поддержкой. Мост из положения стоя, без помощи. Кувырки в парах. Эстафета с набивными мячами.	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
35		Совершенствование стойки на голове. Кувырки в парах. Развитие силовых способностей. ОРУ с предметами.	Осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
36		Строевые упражнения. Упражнения на различных снарядах. Развитие силовых способностей. ОРУ с предметами.	Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила
37		ОРУ с предметами. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелазание через коня.	

38		Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	безопасности. Моделируют технику перелазания через препятствие.
39		ОРУ с предметами. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке. Эстафета с набивными мячами.	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений
40		ОРУ с предметами. Лазание по канату. Перелазание через горку матов. Перешагивание через набивные мячи и их переноска.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
41		ОРУ. Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
42		ОРУ. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
43		ОРУ с предметами. Шаги с прискоком, приставные шаги. Шаг галопа в сторону. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
44		ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей. Эстафета.	Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
45		ОРУ с предметами Комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук. Эстафета.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.
46		ОРУ с предметами Учет комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук. Эстафета.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
47		Подведение итогов 2- четверти. Игры по выбору учащихся.	
<b>Кроссовая подготовка (18 ч)</b>			
48		Инструктаж по Т.Б. Бег 4 мин. Подвижные игры для освоения перемещения	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют технику выполнения различных беговых упражнений.
49		Беговые упражнения. Бег 5 мин.	
50		Специальные беговые упражнения. Правильное дыхание. Бег 5 мин.	



51		Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Кросс 700 м.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
52		Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Усваивают основные понятия и термины в беге. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
53		Равномерный, медленный, до 6—7 мин, кросс по слабопересечённой местности 600 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.
54		Совершенствование бега, прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Кросс 800 м.	
55		Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе). Кросс 700 м	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
56		Эстафеты. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.
57		Соревнования (до 60 м). Бег до 5 мин.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей.
58		Равномерный бег до 6 мин. Эстафеты	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
59		Метание теннисного мяча. Круговая тренировка. Бег до 6 мин.	
60		Метание мяча с разбега. Челночный бег. Бег до 5 минут.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдать правила безопасности.
61		Преодоление препятствий. Бег 6 мин.	
62		Полоса препятствий. Бег 6 мин. Игра футбол.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.
63		Соревнование на дистанции 600 м.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей.
64		Круговая тренировка. Кросс 70 м.	
65		Бег в равномерном темпе до 6 мин. Эстафета круговая.	Выполняют контрольные тесты по лёгкой атлетике, осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок.  Применяют разученные упражнения для развития выносливости.  Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.
		<b>Подвижные игры (12 ч)</b>	
66		ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
67		ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	
68		ОРУ. Эстафеты. П/и «Посадка	Проявляют интерес и желание продемонстрировать свои физические

		картофеля». Развитие силовых качеств.	возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.
69		ОРУ. Игры «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Руководствуются правилами игр.
70		ОРУ. Игры «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно- силовых качеств.	Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности.
71		ОРУ Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности
72		Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.
73		Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
74		Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
75		Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
76		Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
77		Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
		<b>Подвижные игры (13 ч) на основе баскетбола</b>	
78		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Попади в обруч».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
79		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Попади в обруч».	Демонстрировать владение мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр.
80		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, соблюдают правила безопасности.
81		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Передал - садись».	
82		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>цита</i> ). Игра «Мяч - среднему».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники

83		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). Игра «Мяч соседу».	игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.  Выполняют основные технические действия и приёмы игры.  Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Выполняют основных технических действий и приёмов игры.  Описывают технику данных упражнений, соблюдать правила безопасности.  Организация и проведения совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
84		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). Игра «Мяч соседу».	
85		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). Игра «Передача мяча в колоннах».	
86		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). Игра «Передача мяча в колоннах»	
87		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	
88		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель. Игра «Школа мяча».	
89		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу».	
90		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу».	
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>			
91		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование прыжка в высоту. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	
92		ОРУ. Бег с изменением скорости и частоты шага. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	
93		ОРУ. Бег 30-60 м. с максимальной скоростью. Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование.	
94		ОРУ. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь». Развитие выносливости	
95		ОРУ. Метание малого мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Развитие скоростно- силовых способностей	

96		ОРУ. Совершенствование метания мяча. Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	приземление. Выполняют прыжковые элементы для развития координации движений.
97		ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Развитие скоростно- силовых качеств. Тестирование физических качеств.	Выполняют основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги.
98		ОРУ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча.	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
99		ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. П/и «Волк во рву». Развитие скоростно- силовых способностей.	
100		ОРУ. Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	Выполняют основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места
101		ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
102		ОРУ. Бег 30-60 м. с максимальной скоростью. Низкий старт	
103		ОРУ. Бег 30-60 м. с максимальной скоростью. Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м	
104		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	
105		ОРУ. Подведение итогов за год. Игры по выбору детей	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
		<i>Легкая атлетика (12 ч)</i>	
1		Развитие физической культуры в России. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Равномерный бег с последующим ускорением 2 мин.	Приводить примеры из истории. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно,
2		Правила предупреждения травм. ОРУ. Равномерный бег с последующим ускорением 2 мин. Высокий старт. Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Излагать правила предупреждения травматизма.
3		Оказания первой помощи при легких травм. ОРУ. старт. Бег по дистанции 70-80м.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.

4		Закаливание. Совершенствование метания мяча. Бег 60 м. на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
5		Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
6		ОРУ. Техника финиширования. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов Равномерный бег с последующим ускорением 3 мин. Бег 30 м. Игра "Запрещенное движение"	Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
7		ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег с последующим ускорением 3,5 мин. Метание малого мяча на дальность в парах.	
8		ОРУ. Равномерный бег с последующим ускорением 4 мин. Метание малого мяча на дальность в парах на дальность. Круговая эстафета.	Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
9		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания.	Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
10		ОРУ. Совершенствование техники финиширования. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Беговые эстафеты.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
11		ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Бег 20 мин. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Беговые эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
12		ОРУ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание 150 г мяча на дальность с 3-5 шагов в коридор. Развитие скоростно- силовых качеств.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
		<b><i>Подвижные игры (12 ч) на материале спортивных игр.</i></b>	
13		Инструктаж по ТБ.Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, кругах. "Гонка мячей по кругу".	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
14		Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, кругах. "Гонка мячей по кругу".	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
15		Ведение мяча с изменением направления и скорости. «Борьба за мяч», "Овладей мячом"	Проявляют интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.
16		Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой
17		Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	

18		Броски в щит, мишень. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты.	деятельности. Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности.
19		Развитие силы рук. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Текущий	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
20		Передачи мяча в парах через сетку. Игра "Пионербол"	Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности
21		Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.	Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.
22		Передачи мяча сверху и снизу. Стойка и перемещение. Подачи мяча сбоку и нижняя прямая подача. Техника работы рук, ног. Игра в пионербол	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
23		Мини- футбол по упрощенным правилам. Передача мяча на месте. Остановка мяча стопой Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
24		Мини- футбол по упрощенным правилам. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Передача мяча в парах.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.

### Гимнастика (23ч)

25		ОРУ с предметами. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатика.	Овладевают правилами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями.
26		ОРУ с предметами. Строевые упражнения. Упражнения на развитие равновесия Мост из положения лежа. Эстафета с набивными мячами.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
27		ОРУ. Совершенствование кувырков в группировке. Кувырок вперед, назад. Развитие силовых способностей	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
28		ОРУ. Мост из положения лежа прогнувшись. Мост из положения стоя, без помощи. Стойка на лопатках.	
29		ОРУ с предметами. Упражнения в висах. Опорный прыжок на стопку гимнастических матов. Эстафета с элементами равновесия.	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки.
30		ОРУ. Лазание по канату. Упражнения в висах. Опорный прыжок на стопку гимнастических матов. Эстафета с набивными мячами.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
31		ОРУ с предметами. Опорный прыжок на коня. Упражнения в висах. Игра "Вызов номеров"	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

32		ОРУ с предметами. Подтягивание в висе - мальчики, из вися лежа - девочки. Полоса препятствий.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
33		Кувырок вперед в стойку на лопатках. Развитие силовых способностей. ОРУ с предметами. Игры с элементами акробатики.	Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
34		Стойка на голове с поддержкой. Мост из положения стоя, без помощи. Кувырки в парах.. Эстафета с набивными мячами.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
35		Совершенствование стойки на голове. Кувырки в парах. Развитие силовых способностей. ОРУ с предметами.	
36		Строевые упражнения. Упражнения на различных снарядах. Развитие силовых способностей. ОРУ с предметами.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
37		ОРУ с предметами. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
38		Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
39		ОРУ с предметами. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке. Эстафета с набивными мячами.	Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
40		ОРУ с предметами. Лазание по канату. Перелезание через горку матов. Перешагивание через набивные мячи и их переноска.	Моделируют технику перелезания через препятствие.
41		ОРУ. Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
42		ОРУ. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Эстафета.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
43		ОРУ с предметами. Шаги с прискоком, приставные шаги. Шаг галопа в сторону. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
44		ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей. Эстафета.	Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
45		ОРУ с предметами Комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук. Эстафета.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику

46		ОРУ с предметами Учет комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук. Эстафета.	танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.
47		Подведение итогов 2- четверти. Игры по выбору учащихся.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
<b>Кроссовая подготовка (18 ч)</b>			
48		Инструктаж по Т.Б. Бег 4 мин. Подвижные игры для освоения перемещения	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют технику выполнения различных беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Усваивают основные понятия и термины в беге. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники. Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдать правила безопасности. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>
49		ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Бег 5мин.	
50		Специальные беговые упражнения. Правильное дыхание. Бег 5 мин.	
51		Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Кросс 700 м.	
52		Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	
53		Равномерный, медленный, до 6—7мин, кросс по слабопересечённой местности 600м.	
54		Совершенствование бега, прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Кросс 800м.	
55		Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе). Кросс 700м	
56		Эстафеты. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями.	
57		ОРУ с предметами. Соревнования (до 60 м). Бег до 5 минут.	
58		Равномерный бег до 6 мин. Эстафеты	
59		Метание теннисного мяча. Круговая тренировка. Бег до 6 мин.	
60		Метание мяча с разбега. Челночный бег. Бег до 5 минут.	
61		Преодоление препятствий. Бег 6 мин.	
62		Полоса препятствий. Бег 6 мин. Игра футбол.	



63		ОРУ с предметами. Соревнование на дистанции 600м.	Выполняют контрольные тесты по лёгкой атлетике, осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок. Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
64		ОРУ с предметами. Круговая тренировка. Кросс 70м.	
65		Бег в равномерном темпе до 6 мин. Эстафета круговая.	
<b>Подвижные игры (12 ч)</b>			
66		ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
67		ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
68		ОРУ. Эстафеты. П/и «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Проявляют интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.
69		ОРУ. Игры «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств.	
70		ОРУ. Игры «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно- силовых качеств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Руководствуются правилами игр. Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности.
71		ОРУ Игры «Западня», «Конники- спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
72		ОРУ с предметами. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.
73		ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
74		ОРУ с предметами. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
75		ОРУ с предметами. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
76		Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют

77		ОРУ с предметами. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	судейство. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
<b>Подвижные игры (13 ч) на основе баскетбола</b>			
78		ОРУ с предметами. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Попади в обруч».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
79		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Попади в обруч».ОРУ с предметами	Демонстрировать владение мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр
80		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, соблюдают правила безопасности.
81		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Передал - садись».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.
82		ОРУ с предметами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). Игра «Мяч - среднему».	Выполняют основные технические действия и приёмы игры. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
83		ОРУ с предметами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). Игра «Мяч соседу».	Выполняют основных технических действий и приёмов игры.
84		ОРУ с предметами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). Игра «Мяч соседу».	Описывают технику данных упражнений, соблюдать правила безопасности.
85		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). Игра «Передача мяча в колоннах».	Организация и проведения совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство.
86		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). Игра «Передача мяча в колоннах»	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
87		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	
88		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель. Игра «Школа мяча».ОРУ с предметами.	
89		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу».	

90		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу».ОРУ с предметами.	
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>			
91		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование прыжка в высоту. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований	<p>Демонстрируют правильное выполнение основных движений в метании. Метание различных предметов и мячей на дальность с места из различных положений.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Демонстрируют правильное выполнение основных движения в прыжках и правильное приземление. Выполняют прыжковые элементы для развития координации движений.</p> <p>Выполняютосновные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Выполняют основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
92		ОРУ. Бег с изменение скорости и частоты шага. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	
93		ОРУ. Бег 30-60 м. с максимальной скоростью. Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафеты	
94		ОРУ. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь». Развитие выносливости	
95		ОРУ. Метание малого мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Развитие скоростно- силовых способностей	
96		ОРУ. Совершенствование метания мяча. Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
97		ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Развитие скоростно- силовых качеств. Тестирование физических качеств.	
98		ОРУ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча	
99		ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. П/и «Волк во рву». Развитие скоростно- силовых способностей.	
100		ОРУ. Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	
101		ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления»	
102		ОРУ. Метание малого мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние.	
103		ОРУ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча.	
104		ОРУ. Бег с изменение скорости и частоты шага. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	
105		ОРУ. Подведение итогов за год. Игры по выбору детей.	

## ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	
1.2	<b>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</b> Лях В. И. , Зданевич А. А. Физическая культура 1-4 классы – М.: Просвещение, 2011г. Авторская программа Ляха В.И. «Физическая культура 1-4 классы». – М.: Просвещение, 2013г.	1          1	
<b>2</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
	Стенка гимнастическая	4	
	Козёл гимнастический	1	
	Конь гимнастический	1	
	Перекладина гимнастическая	1	
	Канат для лазанья	1	
	Мост гимнастический подкидной	2	
	Стойка для прыжков в высоту	1	
	Скамейка гимнастическая жёсткая	2	
	Маты гимнастические	6	
	Мяч малый (теннисный)	10	
	Скакалка гимнастическая	10	
	Обруч гимнастический	10	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
	Кольцо баскетбольное	2	
	Щит баскетбольный тренировочный	2	
	Мячи баскетбольные	10	
	Волейбольный комплекс	1	
	Мячи волейбольные	8	
	Мячи футбольные	6	
	Стол для настольного тенниса	2	
<b>Туризм</b>			
	Палатки туристские	2	
<i>Средства первой помощи</i>			

	Аптечка медицинская	1	
	<b>Спортивный зал (кабинет)</b>		
	Спортивный зал игровой	1	
	Раздевалки	2	
	Кабинет учителя	1	