

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Комитет по образованию администрации МО Щекинский район

Селивановская средняя школа №28

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете 30.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР]

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Старосветская И.В

Наумов А.А
[Приказ № 165 от
«30.08.2024г»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1231426)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с.Селиваново 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
1.2		0			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	14			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	14			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	22			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

Календарно – тематическое планирование уроков физической культуры в 1 классе.

Учебная неделя	Номер урока	Название раздела Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Виды контроля	Примечание
Лёгкая атлетика. Подвижные игры (19ч)					
I	1	Вводный инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 017-09. Знакомство со спортивным залом. Правила поведения на уроках физической культурой. Беседа: «Понятие «физическая культура». Ходьба на носках, на пятках. Развитие координационных способностей. Игра «У ребят порядок строгий!».	Раскрывают понятие «физическая культура». Характеризуют основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы) Раскрывают положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. Рассказывают об основных способах передвижения древних людей, объясняют значение ходьбы, бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.		Вводный инструктаж по ТБ
	2				
	3	Беседа: «Правила безопасности на занятиях лёгкой атлетикой». Понятие «короткая дистанция». Техника ходьбы и бега. Игра «Гуси-лебеди».	Называют правила безопасного поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Описывают технику выполнения ходьбы. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.		Правила безопасност и на занятиях лёгкой атлетикой
	4	Ходьба под счёт. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие координационных способностей. Игра «Лисы и куры». Современные физические упр.	Применяют упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.		

II	5	Прыжки на месте и с продвижением вперёд. Техника выполнения прыжков в длину. Прыжки в длину с места. Исходные положения в физических упражнениях. «Эстафета зверей».	<p>Описывают технику выполнения прыжков в длину. Называют основные способы передвижения животных. Определяют, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Находят общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных.</p>		
III	6	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Прыжки с продвижением вперёд. Техника выполнения многоскоков. Игра «Волк во рву».			
	7	Бег с ускорением с произвольного старта. Бег 30 м. Прыжки в длину. Игра «С кочки на кочку».	<p>Объясняют на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека. Объясняют пользу подвижных игр. Используют подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирают для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяются на команды с помощью считалочек. Описывают технику выполнения бега и метания из различных положений.</p>		
IV	8	Техника бега с произвольного старта. Метание малого мяча с места из положения стоя. Эстафеты с мячом.			
	9	Способы построения и повороты стоя на месте. Бег по размеченным участкам дорожки. Учёт в беге на 30м. Игра «Построимся».			
V	10	Понятие «бег на выносливость». Техника выполнения медленного бега. Игра «Прыгающие воробушки».	<p>Демонстрируют технику выполнения прыжков и медленного бега.</p> <p>Усваивают основные понятия и термины в беге.</p>		

	11	<p>Понятие «бег на скорость». Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Игра - соревнование.</p>	<p>Демонстрируют технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p>		
VI	12	<p>Беседа: «Правила проведения упражнений на формирование правильной осанки». Комплекс упражнений на формирование правильной осанки с гимнастической палкой. Игра «Верёвочка».</p>	<p>Определяют осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.</p> <p>Называют основные признаки правильной и неправильной осанки.</p>		
	13	<p>Техника бега с ускорением; прыжки в длину с места. Игра: «Прыгающие воробушки».</p>	<p>Называют физические упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Определяют назначение каждой группы упражнений.</p> <p>Называют правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Демонстрируют правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p> <p>Выполняют упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.</p>		

VII	14	Техника медленного бега. Равномерный бег до 3-4 минут. Эстафета «Смена сторон».	<p>Выполняют организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Различают строевые команды, точно выполняют строевые команды. Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну).</p>		
	15	Строевые команды. Осанка человека. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки со скакалкой. Игра «Удочка».	<p>Называют физические упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Определяют назначение каждой группы упражнений.</p> <p>Называют правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Демонстрируют правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p>		
VIII	16	Беседа: «Влияние на организм человека нарушений режима дня». Челночный бег 3*10 метров. Игра «Класс, смирно!».	<p>Раскрывают значение режима дня для жизни человека.</p> <p>Составляют индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.</p>		
	17	Техника ловли и ведения мяча. Игра: «Мяч водящему», «Кто выше прыгнет».	<p>Демонстрируют технику ловли и ведения мяча.</p>		

IX	18	Беседа: «Влияние на учёбу нарушений режима дня». Техника метания малого мяча в цель. Игра «Мяч в корзину».	Раскрывают значение режима дня, его положительное влияние на учебу. Выделяют основные дела, определяют их последовательность и время проведения в течение дня.		
	19	Техника ловли мяча. Эстафеты с мячами. Строевые упр.и организующие команды на уроках физической культурой.	Демонстрируют технику ловли мяча.		
Гимнастика(17 ч). Подвижные игры с элементами баскетбола(4 ч).					
X	20	Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 016-09. Обучение лазанью по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге. Игра: « <i>Лисы и куры</i> ». Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	Осваивать технику упражнений в лазанье по гимнастической стенке. Осваивать технику упражнений в равновесии: стойку на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.		
	21	Закрепление лазанья по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге на полу и гимнастической скамейке. Игра: « <i>Кто дальше бросит</i> », «Пустое место».	Осваивать технику упражнений в равновесии: стойку на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Описывают технику метания малого мяча разными способами. Излагать правила и условия проведения игры. Осваивать технику упражнений в лазанье по гимнастической стенке.		

	22	<i>Стилизованные передвижения(гимнастический шаг, бег). Признаки правильной осанки. Упражнения с малыми мячами.</i>	Описывать и выполнять упражнения на улучшение осанки. Описывать технику ловли и броска мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.		
XI	23	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Совершенствование лазанья по гимнастической стенке. <i>Игра: «Третий лишний».</i>	Осваивать технику упражнений в лазанье по гимнастической стенке.		
	24	Подъем ног из положения лежа на животе. Упражнения с большими мячами. Разучивание лазания по наклонной скамейке. Игра: «К своим флажкам».	Осваивать технику лазанья по наклонной скамейке. Развивать координационные способности при выполнении упражнения с большими мячами.		
	25	<i>Значение напряжения и расслабления мышц.</i> Упражнения с обручем. Закрепление лазания по наклонной скамейке. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.	Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Осваивать технику подтягивания, лёжа на животе по горизонтальной скамейке.		

XII	26	Сгибание рук в положении упор лежа. Упражнения с гимнастической палкой. Совершенствование лазанья по наклонной скамейке. Игра: « <i>Два мороза</i> ».	Осваивать навыки лазанья по наклонной скамейке, развивать координационные и силовые способности. Выполнять упражнения с гимнастической палкой с целью развития правильной осанки.		
	27	<i>Значение личной гигиены.</i> Упражнения с гимнастической скакалкой. Разучивание лазанья через гимнастического коня. Игра: « <i>Лисы и куры</i> ».	Учиться правильному выполнению правил личной гигиены; давать ответы на вопросы к рисункам (по личной гигиене). Осваивать навыки лазанья через гимнастического коня; развивать координационные и силовые способности. Анализировать технику выполнения перелезания через гимнастического коня.		
	28	Упражнения с обручем. Закрепление лазанья через гимнастического коня. Игра: « <i>Два мороза</i> ».	Описывать технику лазания через гимнастического коня. Развивать координационные и силовые способности. Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		

XIII	29	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение по заранее установленным местам. Совершенствование лазанья через гимнастического коня.	Соблюдать режим дня, правильно распределять время. Анализировать ответы своих сверстников. Составлять индивидуальный режим дня.		
	30	Разучивание акробатических упражнений: группировка, перекаты в группировке, лежа на животе, из упора стоя на коленях. Игра: «Третий лишний».	Осваивать акробатические упражнения и развивать координационные способности при выполнении группировки, перекатов в группировке, лёжа на животе, из упора стоя на коленях.		
	31	Строевые упражнения: повороты направо, налево. Закрепление акробатических упражнений: группировка, перекаты в группировке, лежа на животе, из упора стоя на коленях.	Различать строевые команды: налево, направо. Осваивать акробатические упражнения и развивать координационные способности при выполнении группировки, перекатов в группировке, лёжа на животе, из упора стоя на коленях.		
XIV	32	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Закрепление акробатических упражнений: стойка на лопатках согнув ноги. Игра: «Пятнашки».	Осваивать акробатические упражнения. Осваивать технику выполнения стойки на лопатках.		

	33	<i>Значение закаливания.</i> Совершенствование акробатических упражнений: группировка, перекаты в группировке, лежа на животе, из упора стоя на коленях, стойка на лопатках согнув ноги.	Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Оценивать своё состояние (ощущение) после закаливающих процедур. Осваивать акробатические упражнения и развивать координационные способности при выполнении группировки, перекатов в группировке, лёжа на животе, из упора стоя на коленях. Осваивать технику выполнения стойки на лопатках.		
	34	Разучивание упражнений в равновесии. Игра: «К своим флажкам»	Осваивать упражнения в равновесии.		
XV	35	Закрепление упражнений в равновесии. Разучивание лазанья по канату. Игра: «Пятнашки».	Осваивать технику лазания по канату. Развивать координационные и силовые способности. Соблюдать технику безопасности при лазании по канату.		
	36	Совершенствование упражнений в равновесии. Закрепление лазанья по канату. Эстафеты. Подвижные игры «К своим флажкам», «Лисы и куры».	Осваивать технику лазанья по канату. Развивать координационные и силовые способности. Соблюдать технику безопасности при лазании по канату. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		

	37	Совершенствование лазанья по канату. Эстафеты. Подвижные игры «Прыгающие воробушки».	Осваивать технику лазанья по канату. Развивать координационные и силовые способности. Соблюдать технику безопасности при лазании по канату. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
XVI	38	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра: « <i>Играй, играй, мяч не потеряй</i> ».	Овладевать техникой хвата мяча; бросок мяча кистью руки вниз перед собой; бросок мяча вперёд в цель. Осваивать технику ведения мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при ловле мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности		
	39	Ловля, передача и ведение мяча (в парах). Игра: « <i>Школа мяча</i> ».	Овладевать техникой хвата мяча; бросок мяча кистью руки вниз перед собой; бросок мяча вперёд в цель. Осваивать технику ведения мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при ловле и передаче мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
	40	Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра « <i>Мяч в корзину</i> ». Считалка для подвижных игр.	Овладевать техникой хвата мяча; бросок мяча кистью руки вниз перед собой; бросок мяча вперёд в цель. Осваивать технику ведения мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при ловле и передаче мяча.		

Лыжная подготовка (16ч). Подвижные игры на основе баскетбола (11 ч).

	41	Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 018-09. <i>Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой.</i> Переноска и надевание лыж. Игра: « <i>Два мороза</i> ».	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Применять правила переноски и надевания лыж. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
	42	<i>Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья.</i> Ступающий шаг без палок. Игра « <i>Прыгающие воробушки</i> ».	Анализировать правила безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой. Понимать значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Проявлять выносливость при обучении ходьбы на лыжах ступающим шагом.		
	43	Беседа: «Техника безопасности при занятиях на лыжах». Ступающий шаг с палками. Игра «Волк во рву».	Рассказывают о правильном подборе одежды для занятий на свежем воздухе на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах.		
	44	Строевые упр. с лыжами в руках. Ступающий и скользящий шаг с палками. Игра « <i>Два мороза</i> ».	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами		

45	Скользящий шаг без палок. Игра «Сова».	Проявляют выносливость при обучении ходьбы на лыжах ступающим шагом.		
46	Беседа: «Особенности дыхания во время занятий на лыжах». Ступающий и скользящий шаг без палок.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах.		
47	Повороты переступанием. Игра «Пятнашки».	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах.		
48	Ступающий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов.	Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя.		
49	Беседа: «Требования к температурному режиму, понятие об обморожении». Повороты переступанием. Игра «Два Мороза».	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.		
50	Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Игра «Воробьи, вороны».	Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.		
51	Ступающий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов.	Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя.		
52	Беседа: «Переохлаждение и его предупреждение во время самостоятельного гуляния зимой». Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками.	Рассказывают о переохлаждении и его предупреждении во время самостоятельного гуляния зимой. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.		

53	Беседа: «Меры предупреждения опасности во дворе зимой». Подъёмы и спуски с небольших склонов.	Называют меры предупреждения опасности во дворе зимой. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.		
54	Спуски с небольших склонов в разных стойках. Способы безопасного падения на лыжах. Развитие выносливости.	Демонстрируют технику стоек и спусков., способы безопасного падения на лыжах.		
55	Передвижение на лыжах различными способами. Игра «Пятнашки».	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.		
56	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Прыгающие воробушки».	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.		
57	Совершенствование техники передвижения на лыжах .Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Демонстрируют технику передвижения на лыжах.		
58	Беседа: «Значение правильного дыхания для здоровья человека». Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Подвижные игры с мячом.	Рассказывают о значении правильного дыхания для здоровья человека. Развивают координацию движений в пространстве. Демонстрируют силу рук.		
59	Ловля, передача, броски и ведение мяча в парах, стоя на месте и в шаге. Игра: «Играй, играй, мяч не теряй», «Зеркало». Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	Демонстрируют технику ведения мяча. Используют подвижные игры для активного отдыха.		

	60	Беседа: «Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека». Ведение мяча в парах, ловля и передача мяча в движении. Игра: «Найди пару», «У кого меньше мячей».	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Демонстрируют технику выполнения передачи, перебрасывания и ловли мяча.		
	61	Ловля, передача, ведение мяча стоя на месте и в шаге. Броски мяча в корзину. Игра «Мяч водящему».	Демонстрируют технику выполнения передачи, ведения, ловли, броска мяча.		
	62	Беседа: «Режим дня школьника». Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска мяча. Развитие реакции и ориентирования в пространстве. Подвижные игры с мячом.	Раскрывают значение режима дня для жизни человека. Выделяют основные дела, определяют их последовательность и время проведения в течение дня. Составляют индивидуальный режим дня, пользуясь образцом. Демонстрируют технику ловли, передачи, броска и ведения мяча.		
	63	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Упражнения на релаксацию и восстановление дыхания «Листок на ладони», «Задуй огонёк». Игра: «Поезд».	Демонстрируют технику ведения мяча. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управляют ими. Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.		
	64	Совершенствование ведения мяча по прямой. Броски мяча в корзину. Игра «Школа мяча».	Демонстрируют технику ведения мяча. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управляют ими. Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.		
	65	Совершенствование ведения мяча в движении. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Попади в обруч».	Демонстрируют технику ведения мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		

	66	Ловля и передача мяча индивидуально. Броски мяча в цель. Эстафеты с передачей мяча.	<p>Демонстрируют технику выполнения передачи, ловли, броска мяча в цель.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>		
	67	Совершенствование технических приёмов в баскетболе. Игры «Мяч водящему», «Мяч в корзину».	<p>Демонстрируют технику выполнения передачи, ловли, ведения, броска мяча .</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>		
	68	ОРУ с мячами. Игры с мячом, придуманные учащимися.	<p>Выполняют упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>		
Подвижные игры на основе баскетбола(5 ч). Лёгкая атлетика. Подвижные игры (19 ч)					
	69	Беседа: «Здоровый образ жизни». Упражнения на развитие двигательных навыков. Игра:«Зеркало»	<p>Рассказывают о значении здорового образа жизни для человека.</p>		
	70	ГТО – что это такое. История ГТО. Спортивные нормативы. Подвижные игры.	<p>Демонстрируют технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p>		

71 72 73 74	Беседа: «Значение правильной осанки для хорошей учёбы». Игры на внимание. Стилизованные способы передвижений ходьбой и бегом. Упражнения на статическое и динамическое равновесие. Освоение танцевальных упражнений. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Игры с мячом. Игра «По местам»; «Медведи и пчёлы».	Обучение способам организации игровых площадок. Подвижные игры.	<p>Определяют осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.</p> <p>Называют основные признаки правильной и неправильной осанки, физические упражнения для формирования правильной осанки, правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Определяют назначение каждой группы упражнений.</p> <p>Демонстрируют правильное выполнение танцевальных упражнений для формирования осанки. Выполняют танцевальные упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.</p>		
75 76	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Игра: «Лягушата и цапля»; «Метко в цель»; «Зайцы в огороде», «Сова».		<p>Осваивают технику танцевальных упражнений, оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p>		
77 78	Беседа: «Как правильно дышать при различных физических нагрузках». Учёт по прыжкам в высоту с прямого разбега. Игра: «Копна – тропинки – кочки», «Сова».		<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное). Демонстрируют технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p>		

79 80	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Игры нашего двора. Игра «Люлька».		Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.		
81 82 83	Беседа: «Правила поведения на игровых площадках». Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега. Игра: «Зайцы в огороде».	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	Называют правила поведения на игровых площадках и выполняют их в процессе игровой деятельности. Демонстрируют технику выполнения прыжков в длину с небольшого разбега. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.		
84 85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Беседа: «Укрепление здоровья средствами закаливания» Техника прыжков в длину с места.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Учёт по челночному бегу 3x10м. Игра: «К своим флажкам».	Дают оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя». Демонстрируют технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. Демонстрируют технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.		

	<p>86</p> <p>87</p> <p>88</p> <p>89</p> <p>90</p> <p>91</p>	<p>Урок подвижных игр: «Кто дальше бросит», «Подвижная цель», «Мы весёлые ребята», «Играй, играй, мяч не теряй» и т.д.</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 6 –ти минутный бег. Подвижные игры.</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 6 – минут. Подвижные игры.</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.</p>	<p>Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделируют игровые ситуации. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, управляют ими. Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>		
	<p>92</p> <p>93</p>	<p>Беседа: «Правила безопасного поведения при занятиях физической культурой» Техника бега с преодолением препятствий. Игра: «Точный расчет», «К своим</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 и 30 м.Эстафеты.</p>	<p>Называют правила безопасного поведения при занятиях физической культурой. Демонстрируют технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p>		
	<p>94</p> <p>95</p>	<p>Совершенствование бега. Эстафеты: «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м).</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Подвижные игры.</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p>		

	96	<p>Основы правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Итоговый урок. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Игра «Прыгающие воробушки».</p>	<p>Демонстрируют технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. Выполняют разученные прыжковые и беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p>		
	97 98 99	<p>Основы правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Беседа: «Двигательный режим школьника во время летних каникул». <i>Итоговый урок.</i> Учет по бегу. Соревнования (до 60м).Игра: «Мяч водящему», «Школа мяча», «Попади в обруч».</p> <p>Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.</p>	<p>Демонстрируют технику беговых упражнений в стандартных условиях.</p> <p>Используют технику броска, передачи и ловли мяча в игровой деятельности.</p>		

Календарно – тематическое планирование уроков физической культуры во 2 классе.

Учебная неделя	Номер урока	Название раздела Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Виды контроля	Примечание
Лёгкая атлетика(21 ч). Подвижные игры на основе баскетбола(6 ч).					
I	1	Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 017-09. Разучивание построения в шеренгу. Медленный бег. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Класс, смирно!» История подвижных игр и соревнований у древних народов.	Выполняют организующие команды по распоряжению учителя. Различают строевые команды, точно выполняют строевые команды.		Инструктаж по ТБ
	2	Зарождение Олимпийских игр. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Закрепление построения в шеренгу. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров».	Раскрывают значение режима дня для жизни человека. Составляют индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.		ТБ при занятиях лёгкой атлетикой
	3	Равномерный бег (3 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». Современные Олимпийские игры.	Усваивают основные понятия и термины в беге и ходьбе. Объясняют их назначение.		С.92-93
II	4	Совершенствование построения в шеренгу. Комплекс утренней гимнастики. К/т- бег 30 метров. Игра «Быстро по своим местам». Физические качества Быстрота как физическое качество.	Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну.	Тестирование УФП	Комплекс утренней гимнастики
	5	Физическое развитие. Спортивные секции г.Щёкино. Разучивание построения колонну по одному. Разучивание бега в среднем темпе, прыжка в длину с места. К/т – челночный бег 3х10 метров.	Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений, во время построения в колонну по одному. Демонстрируют технику выполнения прыжков с места.	Тестирование УФП	Спортивные секции г.Щёкино
	6	Равномерный бег (4 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игра «К своим флажкам».	Усваивают основные понятия и термины в беге и ходьбе. Объясняют их назначение.		С.94-95

III	7	Закрепление построения в колонну по одному. Закрепление бега в среднем темпе, прыжка в длину с места. Игра «Запрещенное движение».	Различают строевые команды, точно выполняют строевые приемы. Демонстрируют бег в среднем темпе.		Строевые упражнения
	8	«Оздоровительные гигиенические процедуры» Совершенствование построения в колонну по одному. Совершенствование бега в среднем темпе. К/т- прыжки в длину с места. Игра «Так, и так».	Дают ответы на вопросы к рисункам, анализируют ответы своих сверстников. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно.	Тестирование УФП	Оздоровительные гигиенические процедуры
	9	Дневник наблюдений по ФК. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Бег с изменением направления. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	Усваивают основные понятия и термины в беге и ходьбе. Объясняют их назначение.		С.109-110
IV	10	Разучивание построения по установленным местам. ОРУ в кругу. К/т - бег 1000 метров. Игр «Прыгающие воробушки».	Выполняют организующие команды по распоряжению учителя.	Тестирование УФП	С.112-113
	11	Закрепление построения по установленным местам. ОРУ в движении. К/т – наклон вперед из положения сидя. Игра «Пустое место».	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов. Демонстрируют технику наклона вперед из положения сидя.	Тестирование УФП	Упражнения на гибкость
	12	Равномерный бег (5 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Выносливость как физическое качество. Эстафета «Смена сторон».	Усваивают основные понятия и термины в беге и ходьбе. Объясняют их назначение. Выполняют организующие команды по распоряжению учителя.		С.113
V	13	Совершенствование построения по установленным местам. ОРУ в кругу. Прыжки на одной ноге. К/т- бросок мяча из-за головы (1кг). Игра «Охотники и утки».	Различают строевые команды, точно выполняют строевые приемы. Демонстрируют технику выполнения прыжков на одной ноге и метания мяча из-за головы.	Учебный норматив	С.114

	14	«Правила поведения в спортивном зале». Разучивание поворотов переступанием налево, направо. ОРУ в парах. Разучивание метания мяча в вертикальную цель с 4-5 метров. Игра «Метко в цель».	Называют правила поведения в спортивном зале. Демонстрируют повороты переступанием налево, направо, ОРУ в парах. Демонстрируют технику метания мяча в вертикальную цель с 4-5 метров.		Правила поведения в спортивном зале С.100
	15	Равномерный бег (3 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игра «Салки с вырубкой».	Усваивают основные понятия и термины в беге и ходьбе. Объясняют их назначение. Выполняют организующие команды по распоряжению учителя.		С.131
VI	16	Закрепление поворотов переступанием налево, направо. ОРУ в парах. Закрепление метания мяча в вертикальную цель с 4-5 метров. Варианты салок.	Демонстрируют повороты переступанием налево, направо, ОРУ в парах. Демонстрируют технику метания мяча в вертикальную цель с 4-5 метров.		С.102
	17	Совершенствование поворотов переступанием налево, направо. Прыжки на одной и на двух ногах. Совершенствование метания мяча в вертикальную цель. Игра «Салки».	Демонстрируют повороты переступанием налево, направо; технику выполнения прыжков на одной, обеих ногах, технику метания мяча в вертикальную цель.		С.98
	18	Равномерный бег (3 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки».	Усваивают основные понятия и термины в беге и ходьбе. Объясняют их назначение. Выполняют организующие команды по распоряжению учителя.		С.156-157
VII	19	Разучивание команды «На месте, шагом, Марш!», «Стой». Совершенствование метания мяча в вертикальную цель. Подвижные игры с мячом.	Выполняют команды «На месте, шагом, Марш!», «Стой». Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.		С.133
	20	«Физкультурные паузы». Закрепление команды «На месте, шагом, Марш!», «Стой». Метание мяча в вертикальную цель на результат.	Объясняют значение физкультурных пауз в учебном процессе. Демонстрируют технику метания мяча в вертикальную цель.	Зачетный урок	Физкультурные паузы
	21	Равномерный бег (4 мин.). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь».	Усваивают основные понятия и термины в беге и ходьбе. Объясняют их назначение.		С.92-93

VIII	22	Совершенствование команды «На месте, шагом, Марш!», «Стой». Ведение мяча правой, левой рукой в движении шагом. Подвижные игры с мячом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Демонстрируют технику ведения мяча.		Ведение мяча правой, левой рукой
	23	ОРУ с мячами. Ведение мяча шагом левой, правой рукой. Ловля и передача мяча со смещением. Игра «Гонка мячей».	Демонстрируют технику ведения мяча. Развивают координацию движений в пространстве.		С.8-13
	24	Многоскоки. Ведение мяча стоя на месте и в шаге. Броски в цель (кольцо, щит). Развитие выносливости. Игра «Мяч в корзину».	Описывают технику выполнения многоскоков. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.		С.133-134
IX	25	Выполнение многоскоков на результат. Ведение мяча левой, правой рукой бегом. Ловля и передача мяча со смещением. Игра «Школа мяча».	Развивают координацию движений в пространстве. Демонстрируют технику выполнения передачи, перебрасывания и ловли мяча.	Зачетный урок	С.13-14
	26	Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель. Развитие выносливости. Игра « Команда быстроногих».	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Выбирают для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяются на команды с помощью считалочек.		С.15-17

	27	ОРУ с мячами. Подвижные игры на основе баскетбола. «Утренняя гимнастика».	Раскрывают значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека. Называют основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, управляют ими. Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.		Утренняя гимнастика Правила ТБ на каникулах
--	----	--	---	--	--

Гимнастика(17 ч). Подвижные игры (4 ч).

Х	28	Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 016-09. «Значение утренней гимнастики».Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Комплекс утренней гимнастики. Разучивание кувырка вперед в группировке.	Раскрывают значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека Называют основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. Называют упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. Выполняют упражнения утренней зарядки.		Инструктаж по Тб Значение утренней гимнастики Комплекс утренней гимнастики С.107-109
	29	«Двигательный режим». Размыкание и смыкание приставными шагами. Закрепление кувырка вперед в группировке. Разучивание стойки на лопатках согнув ноги. Игра «Запрещённое движение».	Раскрывают значение режима дня для жизни человека. Составляют индивидуальный режим дня, пользуясь образцом. Демонстрируют технику кувырка вперед в группировке. Разучивают стойку на лопатках согнув ноги.		Двигательный режим Стойка на лопатках, согнув ноги, кувырок вперёд в группировке с.109-110

	30	Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами. Совершенствование кувырка вперед в группировке. Закрепление стойки на лопатках согнув ноги. Разучивание из стойки на лопатках перекал в упор присев. Игра «Фигуры». Гибкость как физическое качество.	Демонстрируют технику кувырка вперед в группировке, стойку на лопатках согнув ноги. Разучивают из стойки на лопатках перекал в упор присев. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, управляют ими. Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.		Стойка на лопатках, согнув ноги, кувырок вперед в группировке с.111-112
XI	31	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед в группировке на технику. Совершенствование стойки на лопатках согнув ноги. Закрепление из стойки на лопатках перекал в упор присев. Игра «Светофор».	Демонстрируют технику кувырка вперед в группировке, стойку на лопатках согнув ноги и перекал из стойки на лопатках в упор присев.	Зачетный урок	С.118
	32	Перестроение из одной шеренги в две. Стойка на лопатках на технику. Совершенствование из стойки на лопатках перекал в упор присев. Прыжки через препятствия (скамейки, резинки).	Различают строевые команды, точно выполняют строевые приемы. Демонстрируют технику стойки на лопатках на оценку.	Зачетный урок	С.119
	33	«Развитие легкой атлетики в г. Щекино». Перестроения из одной шеренги в две. Разучивание лазания по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь. Прыжки через скамейку.	Различают строевые команды, точно выполняют строевые приемы. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		Развитие легкой атлетики в г. Щекино
XII	34	Перестроение из одной шеренги в две. Закрепление лазания по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь. Разучивание лазания по гимнастической стенке. Игра «Иголочка и ниточка».	Демонстрируют технику упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику лазания по гимнастической стенке.		С.121-122

	35	ОРУ с предметами. Повороты направо, налево переступанием. Совершенствование лазания по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, на животе подтягиваясь. Закрепление лазания по гимнастической стенке. Разучивание перелазания через гимнастическое бревно, коня.	Демонстрируют повороты переступанием налево, направо; технику упражнений на гимнастической скамейке и лазания по гимнастической стенке. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.		С.126
	36	Строевые команды и упражнения. Совершенствование лазания по гимнастической стенке. Разучивание вися стоя, упора на руках. Эстафеты.	Демонстрируют повороты переступанием налево, направо; технику упражнений на гимнастической скамейке и лазания по гимнастической стенке.		С.120-121
XIII	37	Повороты налево, направо переступанием. Совершенствование перелезания через гимнастические снаряды. Закрепление вися стоя, упора на руках. «Развитие баскетбола в г.Щекино»	Демонстрируют технику перелезания через снаряды, оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.		Развитие баскетбола в г.Щекино
	38	Разучивание лазания по канату. Совершенствование вися стоя и упора на руках. К/т- подтягивание на высокой (м), на низкой(д) перекладине, отжимание от пола. Игра «Слушай сигнал». Сила как физическое качество.	Демонстрируют технику выполнения способов лазанья по канату.	Тестирование УФП	С.123
	39	Закрепление лазания по канату. Упражнения в равновесии: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, ходьба с перешагиванием через предметы. «Измерение индивидуальных показателей физической подготовленности (силы)».	Демонстрируют технику выполнения способов лазанья по канату. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.		Измерение индивидуальных показателей физической подготовленности (силы) С.157
XIV	40	Совершенствование лазания по канату. Упражнения в равновесии повороты кругом при ходьбе на носках, ходьба по бревну (высота 60 см.) К/т- наклон вперед из положения, сидя на полу.	Демонстрируют технику выполнения способов лазанья по канату. Выполняют упражнения в равновесии.	Тестирование УФП	С.124-125

	41	Лазание по канату на технику. Танцевальные гимнастические движения шаги (галоп, приставной и т. д). Игра «Кто приходил?».	Демонстрируют технику выполнения способов лазанья по канату на оценку. Осваивают технику танцевальных упражнений.	Зачетный урок	Танцевальные шаги
	42	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии: ходьба и повороты кругом на гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ различной координационной сложности. Игра «Два Мороза».	Выполняют упражнения в равновесии. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.		Комплекс ОРУ различной координационной сложности
XV	43	Упражнения в равновесии: ходьба с переносом набивных мячей. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игры на внимание.	Выполняют упражнения в равновесии. Демонстрируют технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.		Игры на развитие внимания
	44	ОРУ с флажками. Упражнения в равновесии: перешагивание через набивные мячи, ходьба по бревну. Игра «Невод».	Выполняют упражнения в равновесии.		С.123-124
	45	ОРУ со скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Используют действия данных подвижных игр для развития скоростно – силовых способностей.		ОРУ со скакалками
XVI	46	ОРУ с набивными мячами. Игры: «Лисы и куры», «Салки на одной ноге». Развитие скоростных способностей.	Используют действия данных подвижных игр для развития скоростно – силовых способностей.		ОРУ с мячом
	47	ОРУ с обручем. Игры: «Гуси - лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на развитие равновесия.	Выбирают для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяются на команды с помощью считалочек. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, управляют ими. Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.		ОРУ с обручем

	48	ОРУ. Игры: «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты со скакалками. Развитие координационных способностей.	Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.		Правила ТБ на каникулах
Лыжная подготовка (16ч). Подвижные игры на основе баскетбола (14 ч).					
XVII	49	Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 018-09. Разучивание передвижения ступающим шагом. Прохождение дистанции в медленном темпе.	Рассказывают о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания». Демонстрируют технику ступающего шага.		Инструктаж по ТБ
	50	Закаливание организма. Закрепление передвижения ступающим шагом. Прохождение дистанции в медленном темпе до 1 км. Эстафеты.	Демонстрируют технику ступающего шага.		С.143
	51	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в движении. Развивают координационные способности.		С.133
XVIII	52	Беседа: «Значение занятий физической культурой на свежем воздухе». Ступающий шаг на технику. Круговая эстафета с этапом 100м.	Рассказывают о значении занятий физической культурой на свежем воздухе. Демонстрируют технику ступающего шага на оценку.	Зачетный урок	Значение занятий физической культурой на свежем воздухе
	53	Разучивание передвижения скользящим шагом. Круговая эстафета с этапом 100м. Прохождение дистанции в медленном темпе до 1000м.	Демонстрируют технику скользящего шага. Развивают выносливость.		С.144
	54	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в движении; бросков мяча в цель. Развивают координационные способности.		С.13-14

XIX	55	Закрепление передвижения скользящим шагом. Разучивание спусков с уклона. Прохождение дистанции в медленном темпе до 1000м. «Развитие лыжного спорта в г.Щекино».	Демонстрируют технику скользящего шага. Разучивают технику спусков с уклона.		Развитие лыжного спорта в г.Щекино
	56	Совершенствование передвижения скользящим шагом. Закрепление спусков с уклона. Разучивание подъема ступающим шагом. П/и: «Смелее с горы».	Демонстрируют технику скользящего шага; технику спусков с уклона. Разучивают технику подъема ступающим шагом.		С.145-146
	57	ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в движении, ведения мяча на месте. Развивают координационные способности.		С.50-51
XX	58	Скользящий шаг на технику. Совершенствование спусков с уклона. Закрепление подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции в медленном темпе. П/и: «Смелее с горы».	Демонстрируют технику скользящего шага на оценку. Демонстрируют технику спусков с уклона и подъема ступающим шагом.	Зачетный урок	С.144-146
	59	Спуски с уклона на технику. Совершенствование подъема ступающим шагом. Эстафета: «Кто самый быстрый»	Демонстрируют технику спусков с уклона на оценку.	Зачетный урок	С.143-144
	60	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	Демонстрируют технику ведения мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой, броски в цель (<i>кольцо</i>).		С.18-19
XXI	61	Совершенствование спуска с уклона. Подъем ступающим шагом на технику. Эстафета: «Кто самый быстрый»	Демонстрируют технику подъема ступающим шагом на оценку. Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	Зачетный урок	С.58-62
	62	Совершенствование спуска с уклона. Разучивание подъема «Лесенкой». П/и: «Кто самый быстрый».	Разучивают технику подъема «Лесенкой». Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.		С.147

	63	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Мяч - соседу». Развитие координационных способностей.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют технику ведения мяча на месте правой (левой) рукой, броски в цель (кольцо).		С.21-22
XXII	64	Совершенствование спуска с уклона. Закрепление подъема «Лесенкой» П/и: «Смелее с горки». Прохождение дистанции.	Демонстрируют технику подъема «Лесенкой», спуска с уклона.		Подъём «лесенкой»
	65	Совершенствование спуска с уклона. Совершенствование подъема «Лесенкой». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прохождение дистанции 1км на результат.	Демонстрируют технику подъема «Лесенкой», спуска с уклона. Развивают выносливость.	Сдача учебного норматива	Прохождение дистанции до 1 км
	66	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Развивают координационные способности в работе с мячом.		С.22-23
XXIII	67	Совершенствование спуска с уклона. Подъем «лесенкой» на технику. Круговая эстафета с этапом 100м. Прохождение дистанции в медленном темпе до 1000м.	Демонстрируют технику подъема «Лесенкой» на оценку. Развивают координационные способности, скоростные способности.	Зачетный урок	Спуск с уклона
	68	Совершенствование передвижения скользящим шагом. Совершенствование подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции.	Описывают технику передвижения на лыжах. Демонстрируют технику ступающего при подъеме и скользящего шага.		Передвижение скользящим шагом
	69	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо). Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	Демонстрируют технику ведения мяча на месте правой (левой) рукой, броски в цель (кольцо).		С.75-76

XXIV	70	Беседа: «Правила и нормы поведения на уроках физической культуры». П/и: «Послушный мяч». Эстафеты с элементами баскетбола.	Называют правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Описывают и демонстрируют состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами (мячами).		Правила и нормы поведения на уроках физической культуры
	71	ОРУ с малыми мячами. П/и: «Передал –садись». Эстафеты с элементами баскетбола. «Развитие волейбола в г.Щекино».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений с элементами баскетбола.		Развитие волейбола в г.Щекино
	72	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Демонстрируют технику ведения мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой, броски в цель (<i>кольцо</i>). Развивают координационные способности в работе с мячом.		С.78-79
XXV	73	ОРУ- с большими мячами. П/игра: «Космонавты». Эстафеты с элементами баскетбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений с элементами баскетбола.		ОРУ с большим мячом
	74	ОРУ- с набивными мячами. П/игра: «Отгадай чей голосок». Салки. «Корректирующие упражнения на осанку».	Определяют осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называют основные признаки правильной и неправильной осанки. Называют физические упражнения для формирования правильной осанки.		С.24-26
	75	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Демонстрируют технику ведения мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой, броски в цель (<i>кольцо</i>). Развивают координационные способности в работе с мячом.		С.87-88

XXVI	76	ОРУ набивными мячами. П/игра: «Белые медведи», «Салки». Бег с поворотом и изменением направления.	Описывают и демонстрируют состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами (мячами). Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, управляют ими. Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.		С.131
	77	ОРУ с мячами. П/игры: «Космонавты», «Салки». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подъем туловища из положения лежа на спине.	Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, управляют ими. Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.		С.114
	78	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Развивают координационные способности в работе с мячом. Объясняют пользу подвижных игр.		С.68-71
Лёгкая атлетика (5 ч) Подвижные игры (19 ч)					
XXVII	79	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Повторный инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 017 - 09. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две. Разучивание ведения мяча на месте, в шаге. П/игра: «Охотники и утки».	Различают строевые команды, точно выполняют строевые приемы. Разучивают технику ведения мяча на месте, в шаге.		Инструктаж по ТБ
	80	Сложно координированные беговые упр. Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьбы 100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра: «Третий лишний».	Усваивают основные понятия и термины в беге и ходьбе. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.		С.92-93

	81	Беседа: «Способы взаимодействия во время подвижных игр». Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две. Закрепление ведения мяча на месте, в шаге. Разучивание передачи двумя руками от груди на месте. П/и: «Охотники и утки».	Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну). Разучивают технику передачи двумя руками от груди на месте. Называют способы взаимодействия во время подвижных игр.		Способы взаимодействия во время подвижных игр
XXVIII	82	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости Игра: «Третий лишний»	Усваивают основные понятия и термины в беге и ходьбе. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.		С.151-152
	83	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две. Совершенствование ведения мяча на месте, в шаге. Закрепление передачи двумя руками от груди. П/и: «Охотники и утки».	Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну.		С.152-153
	84	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две. Совершенствование передачи двумя руками от груди, из-за головы. К/т-метание мяча 1 кг из-за головы.	Демонстрируют технику передачи мяча двумя руками от груди, из-за головы. Демонстрируют технику метания мяча из-за головы 1кг.	Тестирование УФП	С.33-34
XXIX	85	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьбы 100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости Игра: «Третий лишний»	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.		С.135

	86	Строевые упражнения: размыкание и смыкание в шеренге. Разучивание метания мяча в цель. Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди, из-за головы. Эстафеты с различными предметами.	Демонстрируют технику передачи мяча двумя руками от груди, из-за головы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.		С.114
	87	Строевые упражнения. Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега. Закрепление метания мяча в цель. Эстафеты с различными предметами.	Различают строевые команды, точно выполняют строевые приемы. Разучивают прыжок в высоту с прямого разбега.		С.98
XXX	88	Равномерный бег (5-6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьбы 100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости Игра: «Пятнашки»	Развивают скоростно-силовые и координационные способности.		С.35-39
	89	Строевые упражнения: размыкание и смыкание в шеренге. Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега. Совершенствование метания мяча в цель. Эстафеты с предметами.	Различают строевые команды, точно выполняют строевые приемы. Демонстрируют прыжок в высоту с прямого разбега.		С.100
	90	Строевые упражнения: размыкание и смыкание в шеренге. Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча в цель на результат. Эстафеты с предметами. «Измерение индивидуальных показателей физической подготовленности (быстроты).	Различают строевые команды, точно выполняют строевые приемы. Демонстрируют технику метания мяча в цель на оценку.	Сдача учебного норматива	С.154
XXXI	91	Равномерный бег (7-8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 60м, ходьбы 90м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости Игра: «Два мороза»	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей, выносливости.		С.105-106
	92	Строевые упражнения: расчет на первый - второй. Бег в сочетании с ходьбой до 4 мин. Разучивание челночного бега 3х10м с высокого старта. Прыжки в высоту с прямого разбега на результат. П/и: Салки.	Разучивают челночный бег 3х10м с высокого старта. Демонстрируют прыжок в высоту с прямого разбега на оценку.	Зачетный урок	С.154-155

	93	Строевые упражнения: расчет на первый – второй. Бег в сочетании с ходьбой до 4 мин. Закрепление челночного бега 3х10мин. с высокого старта. Закрепление метания мяча на дальность с места. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. К/т-наклон вперед стоя на скамье. «Развитие плавания в г.Щекино».	Выполняют расчет на первый-второй. Демонстрируют технику челночного бега 3х10мин. с высокого старта.	Тестирование УФП	С.102
XXXII	94	Равномерный бег (7-8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 60м, ходьбы 90м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости Игра: «Два мороза»	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей, выносливости.		С.105-107
	95	Строевые упражнения: расчет на первый-второй. Бег в сочетании с ходьбой до 4 мин. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. К/т - челночный бег 3х10м. Разучивание прыжков с ноги на ногу. Совершенствование метания мяча на дальность места. П/игры: «Салки».	Выполняют организующие команды по распоряжению учителя. Разучивают прыжки с ноги на ногу. Демонстрируют технику метания мяча на дальность места.	Тестирование УФП	С.40
	96	Строевые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой до 4 мин. Разучивание бега 30 метров с высокого старта. Закрепление прыжков с ноги на ногу. Метания мяча на дальность с места на результат. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	Выполняют организующие команды по распоряжению учителя; прыжки с ноги на ногу. Демонстрируют технику метания мяча на дальность места.	Сдача учебного норматива	С.42
XXXIII	97	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 70м, ходьбы 80м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости Игра: «Вызов номеров»	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей, выносливости.		С.45-49
	98	Бег в сочетании с ходьбой до 4 мин. Закрепление бега 30м с высокого старта. Совершенствование прыжка в длину с места. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. К/т- подтягивание на перекладине. Линейные эстафеты с этапом 30м.	Демонстрируют подтягивание на перекладине. Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	Тестирование УФП	С.57-58

	99	Бег в сочетании с ходьбой до 4 мин. Совершенствование бега 30м с высокого старта. Освоение правил и техники норматива комплекса ГТО. К/т- прыжки в длину с места. Линейные эстафеты.	Демонстрируют прыжок в длину с места. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Тестирование УФП	С.66-68
XXXIV	100	Беседа: «Правила приема воздушных процедур, солнечных ванн». ОРУ – типа зарядки. Освоение правил и техники норматива комплекса ГТО. К/т- бег 30 метров. Подвижные игры.	Называют правила приема воздушных процедур, солнечных ванн. Демонстрируют скоростные способности.	Тестирование УФП	С.111
	101	ОРУ типа зарядки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. К/т- бег 1000м. Подвижные игры.	Демонстрируют выносливость. Объясняют пользу подвижных игр. Используют подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.	Тестирование УФП	С.112
	102	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 70м, ходьбы 80м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости Игра: «Караси и щука»	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей, выносливости. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		Правила ТБ на каникулах

Календарно – тематическое планирование уроков физической культуры в 3 классе.

Учебная неделя	Номер урока	Название раздела Тема урока	Характеристика деятельности учащихся	Виды контроля	Примечание
Лёгкая атлетика(18 ч) . Подвижные игры на основе баскетбола(9 ч).					
I	1	Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 017-09. Физическая культура у древних народов. Строевые упражнения. Разучивание высокого старта. Игра «Охотники и утки». <i>Содержание комплекса зарядки.</i>	Различают строевые команды, точно выполняют строевые команды. Демонстрируют медленный бег. Разучивают комплекс зарядки. Называют упражнения, входящие в комплекс зарядки. Выполняют упражнения зарядки.		Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой
	2	Бег с максимальной скоростью. Закрепление высокого старта. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. История появления современного спорта.	Выполняют организующие команды по распоряжению учителя. Различают строевые команды, точно выполняют строевые команды. Демонстрируют медленный бег.		С.106-107
	3	Бег. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег 70м, ходьба 100м</i>).Игра: «Салки на марше» Развитие выносливости. Виды физических упр.	Усваивают основные понятия и термины в беге и ходьбе. Объясняют их назначение.		С.92-93
II	4	Строевые упражнения. Совершенствование высокого старта. Разучивание прыжка в длину с разбега. К/т- бег 30 м. Игра «Удочка» <i>«Значение утренней гимнастики».</i>	Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений. Демонстрируют технику выполнения прыжков с места. Раскрывают значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека. Называют основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. Называют упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. Выполняют упражнения утренней зарядки.	Тестирование УФП	Значение утренней гимнастики

	5	Специальные беговые упражнения. Закрепление прыжка в длину с разбега. Разучивание метания мяча на дальность. К/т – подтягивание на перекладине. Игра «Воробы, вороны».	Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений. Демонстрируют технику выполнения прыжков с места. Демонстрируют технику подтягивания на перекладине.	Тестирование УФП	С.96
	6	Бег. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игры: «Волк во рву», « Заяц без логова». Развитие выносливости. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	Усваивают основные понятия и термины в беге и ходьбе. Объясняют их назначение. Демонстрируют преодоление препятствий.		С.99
Ш	7	Строевые упражнения. К/т - челночный бег 3x10м. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча на дальность. <i>«Утренняя гимнастика».</i>	Различают строевые команды, точно выполняют строевые приемы. Демонстрируют технику челночного бега, закрепляют технику прыжка в длину с разбега и технику метания мяча. Раскрывают значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека. Называют основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.	Тестирование УФП	Утренняя гимнастика С.100
	8	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега на результат. Совершенствование метания мяча на дальность. Игра «Перестрелка». Дозировка физических нагрузок.	Различают строевые команды, точно выполняют строевые приемы. Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега. Закрепляют технику метания мяча на дальность. Знакомятся с суточным режимом дня для учащихся 3 класса. Раскрывают его значение и рациональность.	Сдача учебного норматива	С.100-101
	9	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Игры: « Прыжки по полосам», «Удочка». Развитие выносливости. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Усваивают основные понятия и термины в беге и ходьбе. Объясняют их назначение.		С.98-99

IV	10	Строевые упражнения. Метание мяча на дальность на результат. Медленный бег. Игра: «Пустое место». Закаливание организма под душем.	Выполняют организующие и строевые команды по распоряжению учителя. Демонстрируют медленный бег и метание мяча на дальность.	Сдача учебного норматива	С.104-105
	11	ОРУ без предметов. К/т- бег 1000м. Игра «Отгадай, чей голосок». Дыхательная и зрительная гимнастика. <i>«Развитие легкой атлетики в г.Щекино».</i>	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов. Демонстрируют технику наклона вперед из положения сидя. Знакомятся со спортивной историей родного города. Просмотр иллюстраций и фильмов.	Тестирование УФП	Развитие легкой атлетики в г.Щекино
	12	Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п.Преодоление препятствий. Встречная эстафета. Развитие координационных способностей.	Усваивают основные понятия и термины в беге и ходьбе. Объясняют их назначение. Выполняют организующие команды по распоряжению учителя. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, управляют ими. Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.		С.154-155
V	13	Строевые команды и упражнения. Разучивание метания малого мяча в цель. К/т – прыжки в длину с места. Игра «Перестрелка».	Различают строевые команды, точно выполняют строевые приемы. Демонстрируют технику выполнения прыжков в длину с места. Разучивают технику метания мяча в цель.	Тестирование УФП	С.103
	14	ОРУ с набивными мячами. Закрепление метания мяча в цель. К/т- бросок набивного мяча 1 кг. Игра «Кто дальше бросит».	Демонстрируют технику метания мяча 1 кг. Закрепляют технику метания мяча в цель.	Тестирование УФП	ОРУ с мячом
	15	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Чередование ходьбы и бега. Игра: «Салки на марше ». Развитие выносливости.	Усваивают основные понятия и термины в беге и ходьбе. Объясняют их назначение. Выполняют организующие команды по распоряжению учителя.		Кроссовая подготовка

VI	16	Строевые упражнения. Совершенствование метания мяча в цель. К/т- наклон вперед сидя. Игра «Рыбаки и рыбки».	Демонстрируют повороты переступанием налево, направо. Демонстрируют технику метания мяча в вертикальную цель с 4-5 метров и наклон вперед сидя.	Тестирование УФП	Упражнения для развития гибкости
	17	ОРУ с мячами. Метание мяча в цель на результат. Разучивание ловли и передачи мяча на месте в парах. «Физкультпаузы».	Раскрывают значение «Физкультпаузы», её положительное влияние на организм человека. Объясняют значение физкультурных пауз в учебном процессе. Разучивают ловлю и передачу мяча на месте в парах.	Сдача учебного норматива	Физкультпаузы С.115-117
	18	Бег с преодолением препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежки с вырубкой». Развитие выносливости.	Усваивают основные понятия и термины в беге и ходьбе. Объясняют их назначение. Выполняют организующие команды по распоряжению учителя.		Бег в чередовании с ходьбой
VII	19	Строевые упражнения. Закрепление ловли и передачи мяча на месте в парах. Разучивание ловли и передачи мяча в треугольниках. Игра «Волк во рву».	Выполняют команды «На месте, шагом, Марш!», «Стой». Разучивают ловлю и передачу мяча в треугольниках. Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.		С.136
	20	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте в парах. Закрепление ловли и передачи мяча в треугольниках. Игра: «Передал - садись».	Демонстрируют ловлю и передачу мяча на месте в парах; ловлю и передачу мяча в треугольниках.		С.110
	21	Ловля и передача мяча в квадратах. Броски мяча в цель. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	Демонстрируют ловлю и передачу мяча на месте в квадратах; броски мяча в цель. Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.		С.154-155

VIII	22	Строевые упражнения. Ловля и передача мяча на месте в парах на результат. Разучивание ведения мяча с изменением направления. Игра: «Борьба за мяч».	Различают строевые команды, точно выполняют строевые приемы. Демонстрируют ловлю и передачу мяча на месте в парах. Совершенствуют ловлю и передачу мяча в треугольниках. Разучивают ведение мяча с изменением направления.	Зачетный урок	С.134
	23	Ловля и передача мяча в треугольниках на результат. Закрепление ведение мяча с изменением направления. <i>«Способы взаимодействия во время подвижных игр».</i>	Демонстрируют ловлю и передачу мяча в треугольниках. Развивают координацию движений в пространстве при ведении мяча с изменением направления.	Зачетный урок	Способы взаимодействия во время подвижных игр
	24	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски мяча в цель. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрируют технику ведения мяча. Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности		Ведение мяча на месте
IX	25	Строевые упражнения. Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Игра «Обгони мяч».	Различают строевые команды, точно выполняют строевые приемы. Развивают координацию движений в пространстве. Демонстрируют технику ведения мяча с изменением направления.		Ведение мяча с изменением направления
	26	ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. <i>«Рациональный суточный режим дня для учащихся 3 класса»</i>	Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, управляют ими. Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.		Рациональный суточный режим дня для учащихся 3 класса

	27	Чередование бега и ходьбы до 1 км. Игра «Гуси – лебеди». Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Выбирают для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяются на команды с помощью считалочек.	Без учета времени	Правила ТБ на каникулах
Гимнастика (18 ч). Подвижные игры (3 ч).					
X	28	Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 016-09. Совершенствование кувырка в сторону, стойки на лопатках согнув ноги, перекаты в группировке вперед и назад. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Повторяют правила ТБ. Совершенствуют кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги, перекаты в группировке вперед и назад.		Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой
	29	Строевые упражнения. Разучивание 2-3 кувырка вперед слитно, ходьбы по бревну, поворотов на носках. <i>«Влияние физических упражнений на осанку».</i>	Разучивают технику 2-3 кувырка вперед слитно. Совершенствуют ходьбу по бревну, повороты на носках. Раскрывают влияние физических упражнений на осанку. Называют упражнения, влияющие на осанку. Разучивают комплекс упражнений на осанку.		Влияние физических упражнений на осанку С.24
	30	Перестроение из одной шеренги в три ступами. Комплекс утренней гимнастики. Перекаты в группировке. Игра «Что изменилось?».	Различают строевые команды, точно выполняют строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики.		Комплекс утренней гимнастики
XI	31	Размыкание и смыкание приставными шагами. Закрепление 2-3 кувырков вперед слитно, ходьбы по бревну, поворотов на носках. Разучивание стойки на лопатках Игра «Пустое место». Развитие координационных способностей.	Выполняют организующие команды по распоряжению учителя. Различают строевые команды, точно выполняют строевые команды. Демонстрируют технику 2-3 кувырка вперед в группировке слитно. Разучивают стойку на лопатках. Закрепляют ходьбу по бревну, повороты на носках.		Упражнения для развития координации движений

	32	Строевые упражнения. Совершенствование 2-3 кувырков вперед слитно. Закрепление стойки на лопатках. Разучивание из положения, лежа на спине «Мост». Развитие координационных способностей. <i>Развитие гимнастики в Тульской области.</i>	Демонстрируют размыкание и смыкание приставными шагами. Демонстрируют технику кувырка вперед слитно, стойку на лопатках. Знакомятся с историей развития гимнастики в Тульской области. Просмотр иллюстраций и фильмов.		Развитие гимнастики в Тульской области
	33	Перестроение из колонны по одному в колонну по три (в движении). 2-3 кувырка вперед слитно на технику. Совершенствование стойки на лопатках.	Различают строевые команды, точно выполняют строевые приемы. Демонстрируют 2-3 кувырка вперед слитно на оценку.	Зачетный урок	С.118
XII	34	Закрепление упражнения «Мост» из положения лежа на спине. Передвижение по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Игра «Маскировка в колоннах».	Закрепляют из положения лежа на спине «Мост». Выполняют упражнения в равновесии.		С.119
	35	Строевые упражнения. Стойка на лопатках прогнувшись на технику. Совершенствование из положения, лежа на спине «мост».	Различают строевые команды, точно выполняют строевые приемы. Демонстрируют стойку на лопатках прогнувшись на технику.	Зачетный урок	С.118-119
	36	Закрепление перехода в упор на колено, сед с боку, верхом (бревно). Подтягивание в висе. <i>«Общеразвивающие упражнения».</i>	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и без, составляют комбинации из числа разученных упражнений.		Общеразвивающие упражнения С.109-110
XIII	37	Строевые упражнения. Из положения лежа на спине «Мост» на технику. Совершенствование перехода в упор на колено, седа с боку, верхом (бревно). Развитие координационных способностей.	Демонстрируют из положения, лежа на спине «Мост» на оценку, технику перехода в упор на колено, седы с боку верхом.	Зачетный урок	С.125
	38	Повороты кругом на месте. Освоение лазания по наклонной скамейке на коленях, подтягиваясь руками; перелезания через бревно, коня. Игра «Салки».	Демонстрируют повороты кругом на месте; технику лазания по наклонной скамейке на коленях, подтягиваясь руками; перелезания через гимнастические снаряды.		С.122

	39	Строевые упражнения. Закрепление лазания по наклонной скамейке на коленях, подтягиваясь руками, перелезания через гимнастическое бревно, коня. Изучение опорного прыжка. Развитие силовых способностей.	Демонстрируют повороты переступанием налево, направо; технику лазания по наклонной скамейке на коленях, подтягиваясь, через гимнастическое бревно, коня. Осваивают технику опорного прыжка.		С.121
XIV	40	Совершенствование перелезания через бревно, коня. Разучивание лазания по канату. Закрепление опорного прыжка. <i>«Измерение индивидуальных показателей физической подготовленности (гибкость)».</i>	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику лазания по канату.		С.123 Упражнения для гибкости
	41	Строевые упражнения. Закрепление лазания по канату. К/т- наклон вперед сидя. Подвижные игры. Эстафеты с предметами.	Демонстрируют технику выполнения способов лазанья по канату, наклон вперед сидя. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, управляют ими. Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Тестирование УФП	Комплекс упражнений для развития гибкости
	42	Передвижение по диагонали, противходом, змейкой. <i>«Измерение индивидуальных показателей физической подготовленности (силы)».</i> Прыжки в длину с места.	Выполняют строевые приёмы. Знакомятся с измерением индивидуальных показателей физической подготовленности (силы).		С.84
XV	43	Прыжки через скакалку. Строевые упражнения. Совершенствование лазания по канату, танцевальных шагов галопа в парах. П/и: эстафеты с предметами. К/т- прыжки в длину с места.	Демонстрируют технику выполнения способов лазанья по канату. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Демонстрируют прыжки в длину с места.	Тестирование УФП	Танцевальные шаги
	44	Строевые упражнения. Лазание по канату на технику. Совершенствование шага галопа в парах, шага польки. П/и: эстафеты с предметами. <i>Р.К. «Развитие баскетбола в г.Щекино».</i>	Демонстрируют технику лазанья по канату на оценку. Выполняют упражнения в равновесии. Знакомятся с историей развития баскетбола в родном городе. Просмотр иллюстраций и фильмов.	Тестирование УФП	Развитие баскетбола в г.Щекино

	45	Строевые упражнения: перестроения. Совершенствование танцевальных упр. из танца галоп, полька(шаги галопа в парах, шаги польки). К/т- подтягивание на перекладине. П/игры.	Различают строевые команды, точно выполняют строевые приемы. Демонстрируют технику подтягивания на перекладине на оценку.	Тестирование УФП	С.157
XVI	46	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Используют действия данных подвижных игр для развития скоростно – силовых способностей.		С.154
	47	ОРУ в парах. Игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячом. Развитие скоростно – силовых способностей.	Выбирают для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяются на команды с помощью считалочек. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, управляют ими. Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.		С.155
	48	Ритмическая гимнастика. ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют действия данных подвижных игр для развития скоростно – силовых способностей.		С.157-158 Правила ТБ на каникулах
Лыжная подготовка (14 ч). Подвижные игры на основе баскетбола (16 ч).					
XVII	49	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 018-09. Разучивание попеременного двухшажного хода с палками. Совершенствование подъема на склон полуелочкой. Передвижение в медленном темпе.	Осваивают технику попеременного двухшажного хода с палками. Демонстрируют технику подъема на склон полуелочкой. Демонстрируют передвижение в медленном темпе.		Инструктаж по ТБ

	50	Закрепление попеременного двухшажного хода с палками. Подъем на склон полуелочкой. Передвижение в медленном темпе до 1 км.	Называют правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Осваивают технику попеременного двухшажного хода с палками. Демонстрируют технику подъема на склон полуелочкой. Демонстрируют передвижение в медленном темпе.		С.143
	51	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте левой (<i>правой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цит</i>). Игра «Передал – садись» Развитие координационных способностей	Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в движении. Развивают координационные способности.		С.146
XVIII	52	Совершенствование попеременного двухшажного хода с палками. Подъем на склон полуелочкой на технику. Передвижение на лыжах в медленном темпе. Эстафета с этапом до 50 м. без палок.	Осваивают технику попеременного двухшажного хода с палками. Демонстрируют технику подъема на склон полуелочкой на оценку. Демонстрируют передвижение в медленном темпе.	Зачетный урок	С.145
	53	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Попеременный двухшажный ход на технику. Совершенствование преодоления ворот при спуске. П/и: «Не задень».	Демонстрируют технику попеременного двухшажного хода. Осваивают преодоление ворот при спуске.	Зачетный урок	С.147
	54	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте левой (<i>правой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цит</i>). Игра «Мяч - среднему» Развитие координационных способностей.	Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в движении; бросков мяча в цель. Развивают координационные способности.		С.150
XIX	55	Разучивание одновременного двухшажного хода. Совершенствование преодоления ворот при спуске. П/и: «Не задень». Р.К. «Развитие лыжного спорта в Тульской области».	Демонстрируют технику скользящего шага. Разучивают технику одновременного двухшажного хода. Осваивают преодоление ворот при спуске. Знакомятся с историей развития лыжного спорта в Тульской области. Просмотр иллюстраций и фильмов.		Развитие лыжного спорта в Тульской области

	56	Закрепление одновременного двухшажного хода. Разучивание спуска со склона в средней стойке. Передвижение в медленном темпе. П/и: «Не задень»	Демонстрируют технику одновременного двухшажного хода. Разучивают технику спуска со склона в средней стойке. Демонстрируют передвижение в медленном темпе.		С.147
	57	ОРУ. Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча на месте левой (<i>правой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Броски двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей.	Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в треугольниках, ведения мяча на месте левой (<i>правой</i>) рукой и в движении шагом и бегом. Развивают координационные способности.		С.151
XX	58	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Закрепление спуска со склона в средней стойке. Разучивание поворота на месте переступанием. Передвижение в медленном темпе. П/и: «Кто дальше».	Осваивают технику одновременного двухшажного хода. Демонстрируют технику спусков со склона в средней стойке. Разучивают поворот на месте переступанием. Демонстрируют передвижение в медленном темпе.		С.148
	59	Одновременный двухшажный ходна технику. Совершенствование спуска со склона в средней стойке. Закрепление поворотов на месте переступанием. П/и: «Кто дальше».	Демонстрируют технику одновременного двухшажного хода на оценку. Осваивают технику спуска со склона в средней стойке. Разучивают поворот на месте переступанием.	Зачетный урок	С.149
	60	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадратах. Ведение мяча на месте левой (<i>правой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Броски двумя руками от груди. Игра «Перестрелка» Развитие координационных способностей.	Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в квадратах; ведения мяча на месте и в движении правой (<i>левой</i>) рукой, броски двумя руками от груди. Развивают координационные способности.		С.152
XXI	61	Совершенствование одновременного двухшажного хода с палками. Спуск со склона в средней стойке на технику. Совершенствование поворотов на месте в средней стойке.	Демонстрируют спуск со склона в средней стойке на оценку. Демонстрируют технику одновременного двухшажного хода с палками и поворотов на месте в средней стойке.	Зачетный урок	С.87-88
	62	Совершенствование одновременного двухшажного хода с палками. Спуск со склона в средней стойке на технику. Совершенствование поворотов на месте в средней стойке.	Демонстрируют спуск со склона в средней стойке на оценку. Демонстрируют технику одновременного двухшажного хода с палками и поворотов на месте в средней стойке.	Зачетный урок	Передвижение по лыжне до 1 км

	63	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками от груди. Игра «Школа мяча» Развитие координационных способностей.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют технику ведения мяча с изменением направления и броски двумя руками от груди.		С.154-155
XXII	64	Совершенствование лыжные ходы. Передвижение на лыжах в медленном темпе 2,5 км. Эстафета с этапом до 50м без палок.	Демонстрируют технику лыжных ходов; передвижение на лыжах в медленном темпе 2,5 км. Осваивают эстафету с этапом до 50м без палок.		Передвижение по лыжне до 2 км
	65	Совершенствование лыжные ходы. Прохождение дистанции в медленном темпе 2 км. Эстафета до 70м без палок.	Описывают технику передвижения на лыжах. Демонстрируют технику лыжных ходов; передвижение на лыжах в медленном темпе 2,5 км. Осваивают эстафету с этапом до 50м без палок.		Передвижение по лыжне до 2,5 км
	66	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в треугольнике. Ведение мяча с изменением скорости. Броски двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в движении в треугольнике; ведения мяча с изменением скорости; бросков двумя руками от груди. Развивают координационные способности в работе с мячом.		С.29-30
XXIII	67	Совершенствование лыжные ходы. Прохождение дистанции 1км.	Описывают технику передвижения на лыжах. Демонстрируют технику лыжных ходов. Выбирают индивидуальный темп хода, контролируют его по частоте сердечных сокращений.		Прохождение дистанции до 2,5км.
	68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прохождение дистанции 1км на результат. Подвижные игры.	Описывают технику передвижения на лыжах. Демонстрируют прохождение дистанции 1км. на оценку.	Учебный норматив	Прохождение дистанции до 3км.
	69	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Броски двумя руками от груди. Игра «Не давай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрируют технику ведения мяча с изменением скорости, броски двумя руками от груди. Развивают координационные способности в работе с мячом. Осваивают правила игры в мини - баскетбол.		С.30-31

XXIV	70	Разучивание ведения мяча в движении. Эстафеты с ведением мяча. <i>Р.К. «Развитие баскетбола в Тульской области»</i>	Осваивают технику ведения мяча в движении; эстафеты с ведением мяча. Знакомятся с историей развития баскетбола в Тульской области. Просмотр иллюстраций и фильмов.		Развитие баскетбола в Тульской области
	71	Закрепление ведения мяча в движении. Разучивание передачи мяча от груди на месте. Эстафеты.	Демонстрируют технику ведения мяча в движении. Осваивают технику передачи мяча от груди на месте. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений с элементами баскетбола.		С.136
	72	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Броски двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений. Демонстрируют технику ведения мяча с изменением скорости, броски двумя руками от груди. Развивают координационные способности в работе с мячом. Закрепляют правила игры в мини – баскетбол.		С.19-20
XXV	73	Совершенствование ведения мяча в движении. Закрепление передачи мяча от груди на месте. Эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений с элементами баскетбола. Демонстрируют технику ведения мяча в движении, технику передачи мяча от груди на месте.		С.21
	74	Ведение мяча в движении на технику. Совершенствуют технику передачи мяча от груди на месте. Эстафеты с набивным мячом.	Демонстрируют технику ведения мяча в движении на оценку. Описывают и демонстрируют технику передачи мяча от груди на месте. Осваивают эстафеты с набивным мячом.	Зачетный урок	С.22
	75	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Броски двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрируют технику ведения и бросков мяча. Развивают координационные способности в работе с мячом.		С.40-41
XXVI	76	Передачи мяча от груди на месте на технику. Игра: «Мяч ловцу».	Демонстрируют технику передачи мяча от груди на оценку. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, управляют ими.	Зачетный урок	С.114

	77	Игра: «Борьба за мяч». Эстафеты с набивным мячом. ОРУ с набивными мячами.	Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, управляют ими. Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности. Развивают силу и выносливость в эстафетах с набивным мячом.		С.103
	78	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Броски двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений. Демонстрируют технику ведения мяча с изменением скорости, броски двумя руками от груди. Развивают координационные способности в работе с мячом. Закрепляют правила игры в мини – баскетбол.		С.42-45 Правила ТБ на каникулах
Лёгкая атлетика (14 ч) Подвижные игры (10 ч)					
XXVII	79	Повторный инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 017-09. Совершенствование ведения мяча с изменением направления, ловли и передачи мяча в квадратах. П/и: «Борьба за мяч», «Перестрелка».	Называют правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Совершенствуют ведение мяча с изменением направления, ловлю и передачу мяча в квадратах.		Инструктаж по ТБ
	80	Строевые упражнения. Медленный бег. Совершенствование ведения мяча с изменением направления, ловли и передачи мяча в квадратах. П/и: «Борьба за мяч», «Перестрелка». <i>«Дыхание при ходьбе и беге».</i>	Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений. Называют способы взаимодействия во время подвижных игр. Рассказывают о значении правильного дыхания при ходьбе и беге.		Дыхание при ходьбе и беге
	81	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 70м, ходьба 100м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Усваивают основные понятия и термины в беге и ходьбе. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости и скоростных способностей.		С.131
XXVIII	82	Строевые упражнения. Совершенствование ведения мяча с изменением направления., ловли и передачи мяча в треугольниках. П/и: «Борьба за мяч», «Перестрелка».	Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну).		С.133-134

	83	ОРУ с мячами. П/и: «Борьба за мяч», «Перестрелка», 2Подвижная цель». <i>«Развитие легкой атлетики в г.Щекино».</i>	Демонстрируют технику ведения мяча с изменением направления. Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в треугольниках.		Развитие легкой атлетики в г.Щекино
	84	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 70м, ходьба 100м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.		С.99
XXIX	85	Строевые упражнения. Разучивание прыжка в высоту. Совершенствование метания мяча в цель. П/и: Салки. <i>«Развитие легкой атлетики в г.Щекино»</i>	Демонстрируют четкое выполнение строевых упражнений. Разучивают прыжок в высоту. Демонстрируют технику метания мяча в цель. Знакомятся со спортивной историей родного города. Просмотр иллюстраций и фильмов.		С.97
	86	Строевые упражнения. Закрепление прыжка в высоту. Совершенствование метания мяча в цель. П/и: Салки.	Различают строевые команды, точно выполняют строевые приемы. Разучивают прыжок в высоту. Демонстрируют технику метания мяча в цель.		С.98
	87	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 90м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Развивают скоростно-силовые и координационные способности, выносливость.		С.105
XXX	88	Строевые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту. Метание мяча в цель на результат. Эстафеты с предметами.	Различают строевые команды, точно выполняют строевые приемы. Демонстрируют прыжок в высоту на оценку.	Сдача учебного норматива	С.103

	89	Строевые упражнения. Совершенствование многоскоков. Разучивание высокого старта. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. К/т - наклон вперед сидя на полу, стоя на скамье. Эстафеты с предметами. <i>Измерение индивидуальных показателей физической подготовленности (быстроты).</i>	Различают строевые команды, точно выполняют строевые приемы. Демонстрируют технику наклона вперед сидя на полу. Разучивают технику высокого старта.	Тестирование УФП	С.95
	90	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 90м). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей, выносливости		С.92
XXXI	91	Закрепление навыка высокий старт. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. К/т-прыжки в длину с места. П/и: «Воробьи-Вороны».	Разучивают челночный бег 3х10м с высокого старта. Демонстрируют прыжок в длину на оценку. Осваивают навык высокого старта.	Тестирование УФП	С.104
	92	Совершенствование навыка высокий старт. Разучивание метания мяча на дальность. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. К/т- челночный бег 3х10м .	Демонстрируют высокий старт. Разучивают технику метания мяча на дальность. Выполняют расчет на первый-второй. Демонстрируют технику челночного бега 3х10мин на оценку.	Тестирование УФП	С.115-118
	93	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 70м). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выполняют организующие команды по распоряжению учителя. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей, выносливости.		С.62-63
XXXII	94	Закрепление метания мяча на дальность. Разучивание прыжка в длину с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. К/т – бег 30м. П/и: «День – ночь».	Демонстрируют технику метания мяча на дальность места. Разучивают прыжки в длину с разбега. Демонстрируют бег 30 м. на время.	Тестирование УФП	С.96

	95	Совершенствование метания мяча на дальность. Закрепление прыжка в длину с разбега. Освоение правил и техники норматива комплекса ГТО. К/т-подтягивание на высокой (м), на низкой 90см.(д) перекладине. <i>«Способы формирования правильной осанки при выполнении физических упражнений».</i>	Демонстрируют прыжок в длину с разбега, подтягивание на перекладине. Определяют осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называют основные признаки правильной и неправильной осанки. Называют физические упражнения для формирования правильной осанки. Определяют назначение каждой группы упражнений. Называют правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Демонстрируют правильное выполнение упражнений для формирования осанки	Тестирование УФП	Способы формирования правильной осанки при выполнении физических упражнений
	96	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 70м). Игра салки на марше». Развитие выносливости.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей, выносливости.		С.154
XXXIII	97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча на дальность на результат. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Линейные эстафеты с этапом 20м.	Демонстрируют метание мяча на дальность на оценку. Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	Учебный норматив	С.159
	98	Прыжок в длину с разбега на результат. Линейные эстафеты с этапом 20м. <i>«Оздоровительные комплексы»</i>	Демонстрируют прыжок в длину с разбега на оценку. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Называют правила приема воздушных, водных процедур, солнечных ванн.	Учебный норматив	Оздоровительные комплексы
	99	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 70м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, преодоление препятствий. Демонстрируют скоростные способности		С.128-130
XXXIV	100	Подвижные игры: «Пустое место», «Быстро и точно», «Борьба за мяч», «Перестрелка».	Демонстрируют выносливость. Объясняют пользу подвижных игр. Используют подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.		С.45-49

	101	Освоение правил и техники норматива комплекса ГТО. К/т- бег 1000м. Подвижные игры: «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки». Развитие выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей, выносливости. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Тестирование УФП	С.161
	102	Подвижные игры: «Гуси - лебеди», «Волк во рву», «Воробьи-вороны». Развитие выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей, выносливости. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		Правила ТБ на каникулах

Календарно – тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе.

Учебная неделя	Номер урока	Название раздела Тема урока	Характеристика деятельности учащихся	Виды контроля	Примечание
Лёгкая атлетика (10 ч). Подвижные игры на основе баскетбола(8ч).					
I	1	Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 017-09. Разучивание низкого старта, стартового ускорения. Линейные эстафеты с этапом до 30м. Из истории развития национальных видов спорта.	Различают разновидности старта (высокий, низкий). Демонстрируют стартовое ускорение.		Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой
	2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закрепление низкого старта (стартовое ускорение). РДК – быстроты.	Знакомятся с правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закрепляют технику низкого старта. Выполняют комплекс упражнений для РДК - быстроты.		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениям и.
II	3	ТБ. К/т- бег 30 м. Совершенствование низкого старта (стартовое ускорение). Разучивание прыжка в длину с разбега. Самостоятельная физическая подготовка.	Демонстрируют технику бега на 30 м. Разучивают технику прыжка в длину с разбега.	Тестирование УФП	С.96
	4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. ТБ. К/т – подтягивание на перекладине. Бег 3 мин. Закрепление прыжка в длину с разбега. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	Демонстрируют технику подтягивания на высокой и низкой перекладине. Осваивают технику прыжка в длину с разбега.	Тестирование УФП	С.95

III	5	ТБ. Бег 60м с высокого старта на результат. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Разучивание метания мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	Демонстрируют бег 60 м на время, прыжок в длину с разбега. Осваивают технику метания мяча на дальность.	Тестирование УФП	С.100-101
	6	<i>История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв.</i> Закрепление метания мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Преодоление препятствий.	Знакомятся с историей развития физической культуры в России в XVII – XIX вв. просмотр иллюстраций. Демонстрируют технику метания мяча на дальность.		История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв.
IV	7	ТБ. Метание мяча на дальность на результат. Равномерный бег 7 мин. Совершенствование челночного бега 3x10м. Эстафеты.	Выполняют метание мяча на дальность на результат. Демонстрируют технику челночного бега 3x10 м.	Сдача учебного норматива	С.103
	8	ТБ. Бег 2000 м без учета времени. Совершенствование наклона вперед из положения сидя, стоя на скамье. <i>Развитие легкой атлетики в г.Щекино.</i>	Знакомятся со спортивной историей родного города. Просмотр иллюстраций и фильма. Демонстрируют технику наклона вперед из положения сидя.	Сдача учебного норматива	Развитие легкой атлетики в г.Щекино

V	9	ТБ. К/т- бег 1000м. Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 019-09. Баскетбол: разучивание передачи мяча от груди, ловли мяча двумя руками.	Выполняют бег 1000 м на время. Повторяют правила ТБ во время спортивных игр. Разучивают ловлю и передачу мяча.	Тестирование УФП	Инструктаж по ТБ.
	10	Закрепление передачи мяча от груди, снизу, ловли мяча двумя руками. <i>Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения.</i>	Закрепляют технику передачи мяча от груди, снизу, ловлю мяча двумя руками. Знакомятся с основными способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения.		Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения.
	11	ТБ. К/т - челночный бег 3x10м. Преодоление препятствий. П/игра «Перестрелка». Физическая подготовка и ее связь с развитием системы дыхания и кровообращения.	Демонстрируют технику челночного бега, преодоление препятствий. Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Тестирование УФП	С.154
VI	12	ТБ. К/т- наклон вперед сидя, стоя на скамье. Совершенствование передачи мяча от груди, снизу, сверху, ловли мяча двумя руками	Демонстрируют ДК – гибкость. Демонстрируют передачи мяча от груди, снизу, сверху, ловли мяча двумя руками	Тестирование УФП	С.103

	13	ТБ. К/т - броски и ловля теннисного мяча на время. Равномерный бег (9 мин). Развитие выносливости. Эстафеты с элементами баскетбола.	Демонстрируют технику бросков и ловли теннисного мяча на время. Осваивают эстафеты с баскетбольными мячами.	Тестирование УФП	С.151
VII	14	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. ТБ. Передачи мяча от груди, снизу, сверху на технику. Разучивание ведения мяча по прямой. П/и: «Мяч среднему».	Демонстрируют технику передачи мяча от груди, снизу, сверху. Разучивают технику ведения мяча по прямой. Взаимодействуют со сверстниками в игровой деятельности.	Зачетный урок	С.114
	15	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Строевые упражнения.. Закрепления навыка ведения мяча по прямой. П/и: «Мяч ловцу», эстафеты.	Различают строевые команды, точно выполняют строевые приёмы. Закрепляют навык ведения мяча по прямой. Развивают координационные способности.		С.116
VIII	16	Разучивание: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. П/и: «Перестрелка». <i>Измерение индивидуальных показателей физической подготовленности (быстроты).</i>	Разучивают технику броска мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Знакомятся с измерением индивидуальных показателей физической подготовленности (быстроты).		Измерение индивидуальных показателей физической подготовленности (быстроты).
	17	ТБ. Ведение мяча по прямой на технику. Закрепление бросков мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. <i>Способы взаимодействия во время подвижных игр.</i>	Демонстрируют ведение мяча по прямой на технику. Знакомятся со способами взаимодействия во время подвижных игр.	Зачетный урок	Способы взаимодействия во время подвижных игр.

IX	18	Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наши дни. Разучивание прыжка с двух шагов. Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижная игра «Перестрелка». Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости.	Разучивают технику прыжка с двух шагов. Проявляют силу, активность, волю, решительность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.		C.163
Гимнастика (14 ч). Подвижные игры (4 ч).					
X	19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упр. Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 016-09. Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки. Разучивание кувырка назад в группировке. Прыжки с различными поворотами. Перелазания через препятствия.	Различают строевые упражнения, точно выполняют строевые приёмы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений типа зарядки. Разучивают технику кувырка назад в группировке.		Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой
	20	Закрепление кувырка назад в группировке. Повторение: кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках. Разучивание лазания по канату в три приема. <i>Оздоровительные закаливающие процедуры.</i>	Выполняют кувырок назад в группировке. Демонстрируют кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках. Разучивают лазания по канату в три приема. Знакомятся с оздоровительными закаливающими процедурами.		Оздоровительные закаливающие процедуры.

	21	Повороты кругом на месте. Акробатические упражнения: совершенствование кувырка назад в группировке, кувырка вперед, переката назад в стойку на лопатках, моста из и.п.лежа. Закрепление лазания по канату в три приема.	Демонстрируют строевые и акробатические упражнения. Выполняют лазание по канату в три приёма.		С.107
XI					
	22	ТБ. Акробатическая комбинация на технику. Перестроения из одной шеренги в три уступами. Совершенствование лазания по канату в три приема. Разучивание виса завесом, виса на согнутых руках, согнув ноги.	Демонстрируют акробатическую комбинацию на технику (оценку). Выполняют строевые упражнения. Разучивают висы.	Зачетный урок	С.109
XII	23	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 и 4 в движении с поворотом. Совершенствование виса завесом, виса на согнутых руках, согнув ноги. Разучивание ходьбы по бревну большими шагами, выпадами, на носках.	Демонстрируют строевые упражнения. Демонстрируют технику виса завесом, на согнутых руках, согнув ноги. Осваивают технику ходьбы по бревну.		С.125

	24	Совершенствование: прыжки через скакалку, простейшие упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическом бревне опускание в упор, стоя на колене, поворот на 90*, 180*). Разучивание опорного прыжка через гимнастического козла в упор стоя на коленях – обучение. Подтягивания в висе, поднимание ног в висе.	Демонстрируют технику прыжка через скакалку, простейшие упражнения на гимнастических снарядах (бревне). Осваивают технику опорного прыжка. Выполняют подтягивания в висе, поднимание ног в висе.		С.127
XIII	25	ТБ. Прыжки через скакалку на результат. Опорный прыжок через гимнастического козла в упор стоя на коленях – закрепление, переход в упор присев и соскок вперед - обучение. Упражнение в висе -совершенствование. <i>Упр. для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.</i>	Вспоминают правила ТБ. Демонстрируют технику прыжка через скакалку на результат. Выполняют технику опорного прыжка через гимнастического козла. Знакомятся со способами формирования правильной осанки при выполнении физических упражнений.	Зачетный урок	Способы формирования правильной осанки при выполнении физических упражнений.
	26	Совершенствование опорного прыжка через гимнастического козла, подтягивания в висе, поднимания ног в висе. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись – обучение.	Демонстрируют технику прыжка, подтягивания. Осваивают технику выполнения упражнений на низкой перекладине.		С.128
	27	Совершенствование подтягивания в висе. Из вися сзади согнувшись опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги» – обучение. <i>Физкультпаузы.</i>	Демонстрируют технику подтягивания в висе, упражнения на низкой перекладине. Знакомятся с комплексами физкультпаузы.		Физкультпаузы

XIV	28	ТБ. Подтягивания в висе на результат. Гимнастические упражнения прикладного характера. Танцевальные упр. «Летка-енка». Повторение: сочетание шагов галопа и польки в парах; 1 и 2 позиции ног; элементы народных танцев. <i>Измерение индивидуальных показателей физической подготовленности (силы).</i>	Демонстрируют технику подтягивания на оценку. Знакомятся с техникой гимнастических упражнений прикладного характера. Измерение индивидуальных показателей физической подготовленности (силы) - динамометр.	Зачетный урок	Измерение индивидуальных показателей физической подготовленности (силы).
	29	ТБ. К/т- наклон вперед сидя. <i>Измерение индивидуальных показателей физической подготовленности (гибкости).</i> ОРУ. Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростных качеств.	Демонстрируют гибкость на оценку. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, управляют ими. Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Тестирование УФП	Измерение индивидуальных показателей физической подготовленности (гибкости).
XV	30	<i>Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.</i> ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростных качеств.	Знакомятся с определением нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Используют действия данных подвижных игр для развития скоростных качеств.		Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.

	31	Гимнастическая полоса препятствий. ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знакомятся с гимнастической полосой препятствий. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, управляют ими. Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.		С.50
	32	Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют строевые упражнения, прыжки через скакалку с изменяющимся темпом ее вращения. Объясняют пользу подвижных игр. Развивают скоростно – силовые качества посредством подвижных игр.		С.54
XVI					
Лыжная подготовка (14 ч). Спортивные игры (Волейбол 6ч).					

XVII	33	Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 018-09. Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Повторение попеременного двухшажного хода.	Знакомятся с основными требованиями на уроках лыжной подготовки. Демонстрируют технику попеременного двухшажного хода.		Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки.
	34	Совершенствование спуска с пологих склонов, подъема «лесенкой». Прохождение дистанции 1 км.	Демонстрируют технику спуска и подъема; прохождение дистанции 1 км.		С.147
XVIII	35	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5 км. П.игра: «Куда укачишься за два шага».	Демонстрируют технику попеременного двухшажного хода. Развивают координационные способности при спуске с горы.		С.146
	36	Совершенствование преодоления ворот при спуске. П/и: «Не задень». Разучивание: подъем на склон «елочкой».	Демонстрируют технику преодоления ворот при спуске. Разучивают технику подъема на склон.		С.150

XIX	37	Передвижения на лыжах: разучивание одновременного 2 шажного хода. Эстафета с этапом до 50 м. без палок.	Разучивают технику одновременного одношажного хода. Демонстрируют технику передвижения на лыжах изученными шагами.		С.144
	38	Совершенствование спуска со склона в средней стойке. Закрепление подъема на склон «елочкой». Прохождение дистанции до 1.5 км.	Демонстрируют технику спусков со склона в средней стойке. Осваивают технику подъёма на склон. Развивают выносливость.		С.145
XX	39	ТБ. Попеременный двухшажный ход на технику. Закрепление одновременного 2 шажного хода. Прохождение дистанции до 2 км.	Демонстрируют технику попеременного двухшажного хода. Осваивают технику одновременного одношажного хода. Выбирают индивидуальный темп передвижения на лыжах.	Зачетный урок	Прохождение дистанции до 2 км.
	40	Разучивание поворота переступанием в движении. Совершенствование спуска с пологих склонов, подъем на склон «елочкой».	Разучивают повороты переступанием в движении. Демонстрируют спуски и подъёмы на склоне.		Прохождение дистанции до 2,5 км.
XXI	41	ТБ. Подъем на склон «елочкой» на технику. Совершенствование одновременного 2 шажного хода. Разучивание: торможение «плугом», упором.	Демонстрируют технику подъёма на склон на оценку. Демонстрируют технику одновременного одношажного хода. Осваивают технику торможения.	Зачетный урок	С.147 (рис.52)

	42	Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Закрепление поворота переступанием в движении. Прохождение дистанции до 2,5 км.	Выбирают технику лыжных ходов при передвижении по дистанции. Демонстрируют технику поворота в движении.		Прохождение дистанции до 3 км.
XXII	43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ТБ. Прохождение дистанции 1км на результат. <i>Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях, на занятиях ФК.</i>	Демонстрируют технику передвижения на лыжах на результат. Знакомятся с оказанием доврачебной помощи занятиях по лыжной подготовке.	Учебный норматив	Доврачебная помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
	44	Совершенствование поворота переступанием в движении. Закрепление торможения «плугом», упором.	Демонстрируют технику поворота на лыжах, торможения.		Прохождение дистанции до 3 км.
XXIII	45	ТБ. Прохождение дистанции 2км на результат. <i>Развитие лыжного спорта в Тульской области.</i>	Демонстрируют технику передвижения на лыжах на результат. Знакомятся с историей развития лыжного спорта в Тульской области. Просмотр иллюстраций, фильма.	Учебный норматив	Развитие лыжного спорта в Тульской области.
	46	Совершенствование спуска со склона в средней стойке. Закрепление: подъем на склон «елочкой».	Демонстрируют технику спуска в средней стойке. Осваивают подъем на склон.		Прохождение дистанции до 3,5 км.

	47	Повторный инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 019- 09. Разучивание передачи мяча над собой. Игра: «Пионербол».	Выполняют передачу мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.		Повторный инструктаж по ТБ.
XXIV	48	Закрепление передачи мяча над собой. Разучивание передачи мяча сверху у стены. Игра: «Пионербол» <i>Развитие волейбола в Тульской области.</i>	Осваивают технику передачи мяча. Выполняют передачу у стены. Закрепляют правила игры в «Пионербол». Знакомятся с историей развития волейбола в Тульской области.		Развитие волейбола в Тульской области.
	49	Совершенствование передачи мяча над собой, передачи мяча сверху у стены. Разучивание прием мяча снизу. Игра: «Пионербол».	Демонстрируют технику передач мяча сверху. Осваивают технику приёма мяча снизу. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, управляют ими.		С.87
XXV	50	Совершенствование передачи мяча над собой, передачи мяча сверху у стены. Закрепление приёма мяча снизу Игра: «Пионербол».	Закрепляют технику приёма мяча снизу. Выбирают капитанов команд.		С.89
	51	ТБ. Передача мяча над собой на технику. Совершенствование: прием мяча снизу. Разучивание: передача мяча через сетку двумя руками сверху, кулаком снизу.	Демонстрируют технику передачи мяча на оценку. Демонстрируют технику приёма мяча снизу. Разучивают передачу через сетку.	Зачетный урок	С.75
	52	Закрепление передачи мяча через сетку двумя руками сверху, кулаком снизу. Разучивание передачи мяча с собственным подбрасыванием в движении. Игра в «Пионербол».	Выполняют передачи мяча через сетку. Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.		С.58
XXVI					

Лёгкая атлетика (14 ч). Спортивные игры (Баскетбол 4 ч).					
XXVII	53	Повторный инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 017-09. Тактические действия в нападении. Совершенствование ведения мяча в движении, передачи мяча, броски в кольцо с 3 м. Игра в мини-баскетбол.	Соблюдают дисциплину и взаимодействуют с товарищами при выполнении упражнений с мячом. Осваивают правила игры в мини-баскетбол.		Инструктаж по ТБ
	54	Тактические действия в защите. Совершенствование передачи мяча от груди, снизу, сверху, ловли мяча двумя руками. Игра в мини-баскетбол.	Демонстрируют тактические действия в защите. Развивают координацию движений в пространстве с мячом.		С.137
	55	Тактические действия в нападении и защите. Совершенствование прыжка с двух шагов. Игра в мини-баскетбол. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.К/т – прыжки в длину с места.	Демонстрируют тактические действия в нападении и защите. Выполняют прыжок с двух шагов.		С.141
XXVIII					
	56	<i>Определение сердечных сокращений в процессе занятий физическими упражнениями.</i> Совершенствование прыжка с двух шагов, бросков в кольцо с 3 м. Игра в мини-баскетбол.	Определяют частоту сердечных сокращений (до и после) в процессе занятий. Находят и определяют свой пульс. Демонстрируют технику прыжка с двух шагов.		Определение сердечных сокращений в процессе занятий физическими упражнениям и.

	57	Повторный инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 017-09. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. К/т- наклон вперед из положения стоя на скамье. Разучивание прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание». П/и: «Удочка». «Развитие легкой атлетики в г.Щекино».	Демонстрируют гибкость на результат. Разучивают технику прыжка в высоту. Знакомятся с историей развития легкой атлетики в г.Щекино. Просмотр иллюстраций, книг, посещение краеведческого музея.	Тестирование УФП	Повторный инструктаж по ТБ.
XXIX	58	ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. К/т – подтягивание на высокой (м), на низкой(д) перекладине или отжимание от пола. Закрепление прыжка в высоту с бокового разбега. П/и: «Удочка». <i>Корректирующие упражнения на осанку.</i>	Демонстрируют технику подтягивания на перекладине на результат. Выполняют прыжок в высоту с бокового разбега. Знакомятся с корректирующими упражнениями на осанку. Раскрывают её положительное влияние на организм человека.	Тестирование УФП	Корректирующие упражнения на осанку.
	59	ТБ. К/т- бросок набивного мяча 1кг. Совершенствование прыжков в высоту с бокового разбега. П/и: «Борьба за мяч».	Демонстрируют технику броска набивного мяча на результат. Демонстрируют прыжок в высоту с разбега.	Тестирование УФП	С.97
	60	Совершенствование высокого старта, прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание». Эстафеты. Игра «Салки на марше».	Демонстрируют технику высокого старта, прыжка в высоту. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.		С.97 (рис.22)
XXX	61	ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. К/т - бег 30м. Совершенствование высокого старта. Подвижные игры. <i>Измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела).</i>	Демонстрируют технику бега 30 м на результат. Знакомятся с измерением индивидуальных показателей физического развития(длины и массы тела).Записывают в дневник свои показатели.	Тестирование УФП	Измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела).
	62	ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. К/т – челночный бег 3x10м. Разучивание метания мяча на дальность с 3 шагов разбега. Игра: «Конники-спортсмены». <i>Оздоровительные комплексы.</i>	Демонстрируют технику челночного бега на результат. Выполняют метание мяча на дальность. Называют упражнения, входящие в оздоровительный комплекс. Выполняют оздоровительный комплекс. Раскрывают его положительное значение.	Тестирование УФП	Оздоровительные комплексы.

	63	Равномерный бег (6 мин). Закрепление метания мяча на дальность с 3 шагов разбега. Игра: «Караси и щука».	Выполняют метание мяча на технику. Усваивают основные понятия и термины в беге.		С.104
XXXI	64	Беговые спецупражнения. Совершенствование метания мяча на дальность с 3 шагов разбега. Преодоление препятствий. Игра «Подвижная цель».	Выполняют специальные беговые упражнения. Демонстрируют технику метания мяча; преодолевают препятствия.		С.100
	65	ТБ. Бег 60м на результат. Совершенствование метания мяча на дальность. Разучивание прыжка в длину с разбега. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовки.	Демонстрируют технику бега на 60 м на результат. Осваивают технику прыжка в длину с разбега.	Зачетный урок	С.96
	66	Равномерный бег (6 мин). Закрепление прыжка в длину с разбега. ОФП. <i>Развитие плавания в Тульской области</i> . Развитие выносливости. Игры. Эстафеты.	Выполняют прыжок в длину с разбега на технику. Знакомятся с историей развития плавания в Тульской области. Просмотр иллюстраций, слайдов.		Развитие плавания в Тульской области.
XXXII	67	ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метания мяча 150г на дальность на результат. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Эстафеты. Закаливание организма(воздушные и солнечные ванны, купание в открытых водоемах).	Демонстрируют технику метания мяча на результат, прыжка в длину с разбега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Зачетный урок	С.105

XXXIII	68	ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. К/т – бег 1000м. <i>Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по продолжительности выполнения упражнения.</i>	Демонстрируют технику бега на 1000 м на результат. Знакомятся с основными способами регулирования физической нагрузки по продолжительности выполнения упражнения.	Тестирование УФП	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по продолжительности выполнения упражнения.
	69	Равномерный бег (7 мин). ОФП. Футбол: эстафеты с ведением мяча. Развитие выносливости. Двигательный режим в период летних каникул.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости.		С.154
XXXIV					

Виды контроля

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

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье, ходьбе на лыжах. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба, ходьба на лыжах) необходимо учитывать результат (секунды, количество, длину, высоту).

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет.

Таблица 1

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег 30 м, с высокого старта	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3

		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
		8	110	125-145	165	100	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
		8	750	800-950	1150	550	650-850	950
		9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
		10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
		8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
		9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
		10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	2-3	4 и выше			
		8	1	2-3	4			
		9	1	3-4	5			
		10	1	3-4	5			
	На низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки)	7				2 и ниже	4-8	12 и выше

		8				3	6-10	14
		9				3	7-11	16
		10				4	8-13	18

№ п/п	Учебные нормативы	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м, с высокого старта Бег 60 м(с)	7	7,4	7,0	6,4	7,5	7,1	6,5
		8	7,2	6,8	6,2	7,3	6,9	6,3
		9	7,0	6,2	5,7	7,2	6,3	5,8
		10	11,8	11,2	10,6	12,2	11,4	10,8
2	Челночный бег 3x10 м, с	7	10,8	10,4	10,0	11,7	11,0	10,6
		8	10,6	10,2	9,8	11,5	10,8	10,4
		9	10,4	9,8	9,1	11,0	10,4	9,6
		10	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0	9,1
3	Бросок набивного мяча(1 кг) из и.п. сидя, ноги врозь	7	200	250	280	150	200	250
		8	225	255	310	175	215	280
		9	230	270	350	210	265	345
		10	250	320	360	220	270	355

4	Бег 1000 м (мин, с)	7	Без	Учёта	Времени	Без	Учёта	Времени
		8	Без	Учёта	Времени	Без	Учёта	Времени
		9	6,00	5,30	5,00	7,00	6,30	6.00
		10	5,30	5,00	4,30	6,30	5,40	5.00
5	Многоскоки, 8 прыжков(м)	7	4,0	6,0	8,0	3,8	5,8	7,8
		8	5,0	7,0	9,0	4,8	6,8	8,8
	Прыжки в длину с разбега (см)	9	6,0	9,0	12,5	5,0	8,8	12,1
		10	220	260	300	180	220	260
6	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	7	1	2	3			
		8	1	2	3			
		9	1	2	4			
		10	2	3	5			
	На низкой перекладине из вися лежа кол-во раз (девочки)	7				3	5	7
		8				4	6	8
		9				6	8	13
		10				7	9	14
7	Метание малого мяча в цель с 6	7	1	2	3	1	2	3

	м из 5 попыток	8	1	2	3	1	2	3
	Метание малого мяча на дальность(м)	9	1	3	4	1	3	4
		10	18	22	27	12	15	17
8	Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	7	Без	Учёта	Времени	Без	Учёта	Времени
		8	9,30	9,00	8,30	10,00	9,30	9,00
		9	9.00	8,30	8,00	9.30	9,00	8,30
	Ходьба на лыжах 2 км	10	8.00	7.30	7,00	8,30	8,00	7,30
		10	Без	учёта	времени	Без	учёта	времени
9	Поднимание туловища из и.п. лёжа, руки за головой за 1 мин(раз)	7	18	25	33	12	18	20
		8	20	28	34	15	20	25
		9	25	30	35	17	20	25
		10	26	32	35	18	24	28

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 лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Материально - техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура»

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
<i>Библиотечный фонд</i>		
В.И.Лях Рабочие программы. «Физическая культура» Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы.	1	
Учебник «Физическая культура .1-4 классы». В.И.Лях. Издательство Москва, «Просвещение», 2011.	1	
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр, аудиозаписи.	1	
<i>Учебно - практическое оборудование</i>		
Бревно Козел гимнастический Перекладина гимнастическая Стенка гимнастическая Скамейка гимнастическая Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания) Мячи: набивной 1и 2 кг, мяч малый (теннисный) мяч малый (мягкий) Палка гимнастическая Скакалка детская Мат гимнастический Кегли	1 1 1 6 8 4 20 26 26 12 15	

Обруч	5	
Конь гимнастический	1	
Канат для лазанья с механическим креплением	1	
Гантели наборные		
Коврик гимнастический	5	
Секундомер	5	
Планка для прыжков в высоту	2	
Стойка для прыжков в высоту	1	
Флажки разметочные на опоре	1	
Лента финишная	1	
Рулетка измерительная	1	
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	1	
Мячи баскетбольные для мини-игры	1	
Сетка для переноса и хранения мячей	4	
Мячи футбольные	1	
Компрессор для накачивания мячей		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://fiz-ra->

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe->

[obrazovanie/](https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/)"Открытый урок. Первое сентября"

