Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа №2»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНА**  на заседании методического объединения учителей начальных классов  Протокол  от «\_\_\_ » \_\_\_\_2015 г.  №\_\_\_\_\_ | **СОГЛАСОВАНА**  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2015г.  заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_ Е.М.Загуляева | **РАССМОТРЕНА**  на заседании педагогического совета  Протокол  от «\_\_\_ »\_\_\_\_\_2015 г.  № \_\_\_\_ | **УТВЕРЖДЕНА**  приказом  МБОУ «ООШ №2»  От «\_\_\_»\_\_\_\_2015г.  № \_\_\_\_ |

**Рабочая программа**

**Львовой Оксаны Николаевны**

**по учебному курсу**

**«Физическая культура»**

**1-4 класс**

Старый Оскол

2015

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному курса «Физическая культура» 1-4 классы (далее рабочая программа) составлена на основе примерной программы по физической культуре и пособия для учителей общеобразовательных учреждений «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 класс.

**Цель курса « Физическая культура*»*** является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи курса «Физическая культура»**

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной про­граммы основного общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

*•* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего образования;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Программа обеспечена следующим учебно-методическим комплектом**

1.Физическая культура. Рабочие программы. В.И. Лях 1-4 классы: / В.И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2011. – 64с.

2.Физическая культура. 1-4 классы: учебник для обучающихся общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2015. – 177 с.

**Формы организации учебного процесса:**

К формам организации занятий по физической культуре относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Контроль в младшем школьном возрасте применя­ются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радос­ти от занятий физическими упражнениями.

**ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение курса «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта З ч в неделю.Общее количество часов в год 405.

По базисному учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» в 1классах-99часов,во 2 классах-102часов,в 3 классах-102часа,в 4 классах-102часа.

**В авторскую программу внесены изменения.**

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств учащихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базой школы раздел «Лыжная подготовка» в 1-4 классах заменён на освоение содержания раздела «Подвижные и спортивные игры» .

**Формы контроля**. Двигательные качества учащихся в форме тестирования.

1.прыжок в длину с места.

2.наклон из положения стоя

3.поднимание туловища из положения лежа (30 сек)

Входной-сентябрь, промежуточный-декабрь, контрольный-май.

**Критериями оценки по физической культуре** являются качественные и количественные показатели.

-Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

-Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

*«5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.*

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

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

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

*С целью проверки знаний используются различные методы.*

***Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:***

*«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;*

*«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;*

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

*«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.*

**Описание ценностных ориентиров содержания**

**учебного курса «Физическая культура»**

Ценностные ориентиры начального образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

* формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

* формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим – умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.

* развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятие и уважение ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;

- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств ( стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

* развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

* развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

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

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

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

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

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

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

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

***Плавание.*** *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплывание учебных дистанций:* произвольным способом.

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

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

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

*На материале спортивных игр.*

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

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

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

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**Учебно-тематический план1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование раздела и тем** | **Характеристика основных видов деятельности ученика(основные учебные умения и действия)** | **Часы учебного времени** |
| **I** | **Легкая атлетика** | **1 четверть** |  |
| 1 | *Вводный инструктаж, правила безопасности на уроках легкой атлетики).* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя П/игра «Птицы в гнездах». | Описывать технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно. | 1 |
| 2 | Когда и как возникла физическая культура и спорт Понятия: короткая дистанция, бег на скорость. Ходьба через препятствия, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением  П/игры «Лисы и куры». | Сравнивают физкультуру и спорт Античности с современными физкультурой и спортом. | 1 |
| 3 | Урок-игра. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Бег 30м (УФК) П/игры «Беговые эстафеты». | Анализировать положительное влияния физической культуры на укрепления здоровья человека. Уметь правильно выполнять основные  движения ходьбы, бега. | 1 |
| 4 | Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних игр). Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. П/игры «Круговая эстафета». | Называют летние и зимние Олимпийские игры. Уметь правильно выполнять движения ходьбы, бега. | 1 |
| 5 | Что такое физическая культура? Обычный бег по размеченным дорожкам, челночный бег 3х5м.  П/игры «Смена сторон». | Раскрывают понятие «физическая культура». Выбрать индивидуальный темп передвижения. | 1 |
| 6 | Урок-игра.Равномерный бег до 3-4 мин.П./игра «Вызов номеров». | Установить связь между развитием физических качеств и работой сердца. Уметь правильно выполнять игровые упражнения. | 1 |
| 7 | Прыжки на одной, двух; с поворотом, с продвижением вперед; в длину с места П./игра «Волк во рву». | Усваивать основные понятия и термины в прыжках. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. | 1 |
| 8 | Прыжки на одной, двух; с поворотом, с продвижением вперед; в длину с места, через набивные мячи. П/игра «Прыгающие воробьи». | Усваивать основные понятия и термины в беге и прыжках | 1 |
| 9. | Урок-игра. Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). П/игра «У ребят порядок строгий». | Проявлятькачества быстроты и координации при выполнении прыжка в длину с места. | 1 |
| 10 | Метание малого мяча из и.п. с места на дальность, на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель. П./игра «Подвижная цель» | Уметь правильно выполнять держание и выбрасывание мяча. | 1 |
| 11 | Метание мяча на дальность. П/игра «Метко в цель». | Уметь правильно выполнять метательные упражнения. | 1 |
|  |  |  |
| **II** | **Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** |  |  |
| 12 | Урок-игра. Тестирование: поднимание туловище из положения, лежа на спине (д). Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. П/игра «Оценить себя». | Выполняют контрольные упражнения | 1 |
| **III** | **Подвижные игры** |  |  |
| 13 | *Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр* П/игра «Два мороза», «Пятнашки», «К своим флажкам». | Следить за выполнением правил игры | 1 |
| 14 | П/игра «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки». | Название и правила игры. Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками. | 1 |
| 15 | *Урок-игра.Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, их значения для укрепления здоровья* П/игры*:* «Кто дальше бросит»,«Метко в цель». | Дают ответы на вопросы. Соблюдать правила игры. | 1 |
| 16 | *Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека.Игры:* «Гонка мячей по кругу»*,* «Коршун и наседка». | Получают представление о работе органов дыханияСледить за выполнением правил игры | 1 |
| 17 | Ловля, передача, бросок и ведения мяча индивидуально и в парах. П/ игра «Преследование мячом». | Уметь правильно ловить резиновый мяч. | 1 |
| 18 | Урок-игра.Подвижные игры: «Пятнашки мячом», «Гонка мячей по кругу приставными шагами»  «Эстафеты с ведением мяча». | Соблюдать правила игры. | 1 |
| 19 | Броски в цел(щит, кольцо, обруч). П/ игра «Эстафеты с ведением мяча». | Уметь правильно ловить резиновый мяч. | 1 |
| 20 | Физкультминутки и их значение для профилактики утомления. *П/ игра* «Десять бросков мяча с передачей». | Дать ответы на вопросы к рисункам. Правильно перемещаться в стойке приставными шагами. | 1 |
| 21 | Урок-игра. Подвижные игры: «Мяч водящему»,  «Играй, играй, мяч не теряй». | Соблюдать правила игры. | 1 |
| 22 | П/игра «Эстафета с мячом», «Школа мяча», «Мяч в корзину». | Правильно ловить и передавать мяч. | 1 |
| **IV** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |
| 23 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. П/игра «На месте замри». | Уметь выполнять предложенные учителем комплексы упражнений. | 1 |
| 24 | Физкультминутки и их значение для профилактики утомления. *П/ игра* «Выбивало». | Дать ответы на вопросы к рисункам. Правильно перемещаться в стойке приставными шагами. | 1 |
| **V** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **2 четверть** |  |
| 25 | *Техника безопасности на уроках гимнастики.*  Основная стойка, построение в шеренгу, в колонну. Повороты налево, направо; команды: «Шагом марш!», «Класс, стой!». П/игра «Быстро по местам». | Правильно выполнять основные строевые упражнения | 1 |
| 26 | Назвать правильно строевые упражнения. Перестроение в колонну, шеренгу, в круг, размыкание на вытянутые руки. П/игра «У ребят порядок строгий». | Знать строевые упражнения. Правильно выполнять основные строевые упражнения. | 1 |
| 27 | Урок-игра.Признаки правильной ходьбы. Эстафеты с мячом. Конкурс «Кто лучше сделает». | Уметь правильно выполнять ходьбу. Правильность выполнения ОРУ | 1 |
| 28 | Название гимнастических элементов. Основные положения рук, ног, туловища, выполняемые на месте в движении. П/игра «Быстро по местам». | Понимать технику выполнения упражнений | 1 |
| 29 | Перекаты в группировки, лежа на животе и из упора стоя на коленях. П/ игра *«*Кошки – мышки». | Правильность выполнения упражнений. | 1 |
| 30 | Урок-игра. Знать строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. П/игра «Второй лишний». | Правильно выполнять основные строевые упражнения. | 1 |
| 31 | Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев. П./игра «К своим флажкам». | Правильно выполнять элементы акробатических упражнений | 1 |
| 32 | Название гимнастических снарядов. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упор присев и стоя на коленях. П/игра «Палка под ногами». | Правильно выполнять упражнения по лазанию и перелезанию. | 1 |
| 33 | Урок-игра. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упор присев и стоя на коленях. П/игра «Ниточка и иголочка» | Правильно выполнять элементы акробатических упражнений | 1 |
| 34 | Назвать правильный порядок выполнения комплекса ОРУ. П/игра «Эстафеты с лазанием и перелезанием». | Правильно выполнять упражнения по лазанию и перелезанию. | 1 |
| 35 | Назвать хореографические позиции ног и рук. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке. П/игра «Пчелы и медвежата». | Правильно выполнять упражнения на гимнастической скамейки. | 1 |
| 36 | Урок-игра. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Подвижная игра «Хлопки» | Правильно выполнять упражнения на гимнастической скамейки. | 1 |
| 37 | Назвать хореографические позиции ног и рук. Шаг с прискоком, приставными шагами. Линейные эстафеты*:* с ходьбой по рейкес танцевальными шагами. | Правильно выполнять упражнения на гимнастической скамейки. | 1 |
| 38 | Шаг с прискоком, приставными шагами. Шаг галопом в сторону. П/ игра«Зайцы в огороде». | Правильно пройти по гимнастическому бревну. Держать равновесие. | 1 |
| 39 | Урок-игра. Шаг с прискоком, приставными шагами. Шаг галопом в сторону. Ходьба по бревну. П/ игра«Перетягивание гимнастической палки». | Держать равновесие в упражнениях на бревне. | 1 |
| 40 | Перелезание через гимнастическую скамейку и гимнастическое бревно, коня, козла.П./ игра«Перетягивание гимнастической палки». | Описывают технику опорных прыжков | 1 |
| 41 | Урок-игра. Основные движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. П/ игра«Помоги встать». | Описывать состав и содержание ОРУ без предметов и составлять комбинации из числа разученных упражнений | 1 |
| 42 | Прыжки через короткую скакалку (учёт), наклон вперед из положения сидя на результат. Эстафеты с гимнастическими элементами. | Уметь выполнять подтягивание по гимнастической скамейке. | 1 |
| **VI** | **Подвижные игры на основе баскетбола** |  |  |
| 43 | *ТБ на уроках на уроках баскетбол)*. Ловля и передача мяча на месте с низу. П./и «Эстафеты с бросками в цель и ловлей мяча». | Уметь описывать игровые действия, взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий | 1 |
| 44 | Урок-игра. Ловля и передача мяча на месте и в движении. П./и «Передача мячей в колоннах». | Уметь описывать игровые действия, взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий. | 1 |
| 45 | Название и правила игр. Бросок мяча снизу на месте, ловля на месте П/игры: «Пятнашки мячом», «Гонка мячей по кругу приставными шагами» | Следить за выполнением правил игр | 1 |
| 46 | Бросок мяча снизу на месте в щит. П/игры «Десять бросков с передачей мяча», «Эстафеты с мячом», «Эстафета с ведением мяча**».** | Следить за выполнением правил игр. | 1 |
| 47 | Урок-игра.Бросок мяча снизу на месте, ловля на месте. Игра в мини – баскетбол. | Владеть мячом в процессе подвижных игр. | 1 |
| 48 | Бросок мяча снизу на месте, ловля на месте. Ведение мяча на месте. П/игры «Не давай мяча водящему» | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля. ведение. броски) в процессе подвижных игр. | 1 |
| **VII** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **3 четверть** |  |
| 49 | Простейшие закаливающие процедуры. Комплекс упражнений для осанки. П/игра «Встань прямо». | Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Выполнять упражнение во время самостоятельных занятий физической культурой. | 1 |
| **VIII** | **Легкая атлетика** |  |  |
| 50 | *ТБ на уроках кроссовой подготовки.* Равномерный бег 2мин. Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба-100м).П/игра «Пятнашки маршем». | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 |
| 51 | Равномерный бег 2 мин. Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба-100м).П/игра «Футбол на снегу». | Технически правильно выполнять двигательные действия | 1 |
| 52 | Урок-игра. Роль органов дыхания во время движений человека. Равномерный бег 3мин. Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба-100м).П/ игры: «Два мороза», «Футбол на снегу». | Выявить и устранить характерные ошибки в процессе игры. | 1 |
| 53 | Равномерный бег3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба-100м).П/ игра «Кто быстрее» (со снежками). | Выбрать индивидуальный темп передвижения. | 1 |
| 54 | Равномерный бег 3мин. Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба-100м).П/ игра «Эстафеты с бегом, прыжками». | Выбрать индивидуальный темп передвижения. | 1 |
| 55 | Урок-соревнование. Учет по бегу на 500м. | Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. | 1 |
| 56 | Равномерный бег 4мин. Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба-100м).П/ игра «Штурм зимней крепости». | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 |
| 57 | Равномерный бег 4мин. Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба-100м).П/ игра «Ножной мяч». | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 |
| 58 | Урок-соревнование. Причины утомления глаз.. Равномерный бег 4мин. Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба-100м).П/игра«Конники-спортсмены». | Назвать причины. Кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокращений | 1 |
| 59 | Равномерный бег 5мин. Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба-100м).П/ игра «Кто быстрее» (с мешочками). | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 |
| 60 | Равномерный бег 5мин. Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба-100м).П/ игра «Два мороза». | Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | 1 |
| 61 | Урок-игра. Бег на 1000м. без учета времени. П/ игра «Салки шайбой». | Учиться правильно оценивать своё самочувствие | 1 |
| 62 | Равномерный бег 5мин. Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба-100м). П/игра «Поменяйся местами». | Выявлять и устранять ошибки в процессе бега. | 1 |
| 63 | Равномерный бег 6мин. Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба-100м).П/игра «Кто есть кто?» | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно. | 1 |
| 64 | Урок-игра.Физические упражнения для физкультминуток. Равномерный бег 6мин. Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба-100м).П/игра «Дружно вместе и быстро». | Уметь планировать физкультминутки в своем режиме дня. | 1 |
| 65 | Равномерный бег 6мин. Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба-100м).П/игра «Дружно вместе и быстро». | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 |
| 66 | Понятие «плоскостопие». Равномерный бег 7мин. Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба-100м).П/игра «Действуй быстро, собирай больше». | Описать причину возникновения плоскостопия. | 1 |
| 67 | Урок-игра.Здоровье и физическое развитие человека. Равномерный бег 7мин. Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба-100м). П/игра «Дружно вместе и быстро». | Объяснить понятие «здоровье». Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 |
| 68 | Равномерный бег 8мин. Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба-100м).П/игра «Действуй быстро, собирай больше» | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 |
| 69 | Прием закаливание «водные процедуры». Равномерный бег 8мин. Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба-100м).П/игра «Действуй быстро, собирай больше». | Описать водную процедуру закаливания. Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 |
| 70 | Урок-соревнование.Прием закаливание «солнечные ванны». Бег на результат 1000м | Описать процедуру закаливания солнечными ваннами. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений | 1 |
| **IX** | **Подвижные игры** |  |  |
| 71 | *Техника безопасности на уроках волейбола.* П/ игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Не давай мяча водящему», «Салки простые». «Гонка мячей». | Соблюдать дисциплину и правила безопасности во время игр. | 1 |
| 72 | П/ игра «Два мяча на поле», ». «Гонка мячей» | Уметь управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | 1 |
| 73 | Урок-игра.История Олимпийских игр. П/игры «Смотри не зевай», «Запрещенное движение».. | Уметь выполнять универсальные физические упражнения. | 1 |
| **X** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |
| 74 | Выполнение упражнений на разные виды дыхания. П/игра «Слушай, смотри, выполняй». | Выполнять предложенные комплексы упражнений. | 1 |
| **XI** | **Легкая атлетика** | **4 четверть** |  |
| 75 | *Правила безопасности на уроках легкой атлетики..* Бег с изменением направления, ритмов и темпа П/игра «Быстро по местам». | Уметь правильно выполнять основные движения ходьбы и бега. | 1 |
| 76 | Терминология беговых упражнений, их направленность воздействия на организм. Бег с изменением направления, ритмов и темпа Бег в заданном коридоре. П/игра «Воробьи и вороны» | Проявлятькачества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | 1 |
| 77 | Урок-игра.Понятия: короткая дистанция, бег на скорость. Бег 30м (УФК). П/игра «Бег с препятствиями». | Усваивать основные понятия и термины в беге | 1 |
| 78 | Бег с изменением направления, ритмов и темпа Бег в заданном коридоре П/игра«Беговые эстафеты с передачей предметов». | Применять беговые упражнения для развития скоростных способностей. | 1 |
| 79 | Бег 60м на результат. П/игра«Салки с выручкой». | Выявлять **х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | 1 |
| 80 | Урок-игра. Челночный бег 3х10м на результат. П/игра «Погоня». | Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений | 1 |
| 81 | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной ноги и приземлением на две ноги. П/игра «Кузнечики». | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании прыжков. | 1 |
| 82 | Метание малого мяча в цель 2х2 с 3-4м. Эстафеты. П/игра «Круговая эстафета». | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики | 1 |
| 83 | Урок-игра.Метание набивного мяча из разных положений. П/игра «Метко в цель». | Правильно выполнять основные движения в метании | 1 |
| 84 | Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность на результат. | Уметь метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | 1 |
| **XII** | **Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** |  |  |
| 85 | Тестирование: поднимание туловища из положения лежа(д), подтягивание на перекладине (м) Бег 1000м. П/игра «Кружева». | Демонстрировать показателиразвития физических качеств. | 1 |
| **XIII** | **Подвижные игры** |  |  |
| 86 | *Техника безопасности на уроках Подвижных игр..* Перемещение (шагом и бегом, приставным шагом). П/игра «Блуждающий мяч» | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. | 1 |
| 87 | Броски и ловля теннисного мяча в парах. П./игра «Блуждающий мяч» | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе урока | 1 |
| 88 | Урок-игра.Броски и ловля теннисного мяча в парах П/игра «Поймай летящий мяч». | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | 1 |
| 89 | Броски и ловля теннисного мяча в парах П/игры *«*Подвижная цель», «Игра в лапту без биты». | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий. | 1 |
| 90 | Эстафетас игровыми заданиями П/игра «Эстафета с метанием в цель». | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | 1 |
| 91 | Урок-игра.Броски в сочетании с перемещением, ловля мяча. П/игра «Охотники». | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий. | 1 |
| 92 | Броски в сочетании с перемещением, ловля мяча. П/игра «Японские салки». | Выявлять ошибки при выполнении технических действий. | 1 |
| 93 | Положительные и отрицательные эмоции. Броски в сочетании с перемещением, ловля мяча. П/игра «Пятнашки с именем» | Назвать положительные и отрицательные эмоции. Развивать физические качества | 1 |
| 94 | Урок-игра.Здоровье и физическое развитие человека.Эстафетас игровыми заданиями. П/игра «Быстрей шагай». | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. | 1 |
| 95 | Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями. П/игра «Игра в лапту без биты». | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий. | 1 |
| 96 | П/игра «Игра в лапту без биты». | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий | 1 |
| 97 | Урок-игра.П/игра «Игра в лапту без биты». | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий | 1 |
| 98 | П/игра «Игра в лапту без биты». | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий | 1 |
| **XIV** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |
| 99 | Бег 1000м на результат, поднимание туловище из положения, лежа на спине (д), подтягивание на высокой перекладине (м). | Выполняют контрольные упражнения | 1 |

**Учебно-тематический план 2класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела и тем** | **Характеристика**  **деятельности ученика**  **(основные учебные умения и действия)** | **Часы учебного времени** |
| **1** | **Организация здорового образа жизни, знания о физической культуре** | *1 четверть* | 1 |
| 1 | Вводный инструктаж по т/б на уроках физической культуры и легкой атлетики.История появления Олимпийских игр. Игра «Проверь себя» | Значение понятия «Олимпийские игры».Место появления и особенности древних Олимпийских игр. | 1 |
| **II** | **Легкая атлетика** |  |  |
| 2 | Основы рациональной техники ходьбы и бега, развитие скоростных и координационных способностей.Подвижные игры «Лиса и куры» | Правильно выполнять основные движения ходьбы, бега и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | 1 |
| 3 | Урок-соревнование .Разновидности ходьбы и бега. Бег 30м. Подвижная игра «Салки» | Правильно выполняют основные движения ходьбы. Демонстрируют выполнение упражнений в ходьбе. | 1 |
| 4 | Основы спринтерского бега. Подвижная игра «Прыгающие воробьи» | Правильно выполнять бег. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности во время игр. | 1 |
| 5 | Основы спринтерского бега. Подвижная игра «Лиса и куры» | Демонстрируют выполнение упражнений в беге. Осваивают технику выполнения беговых упражнений. Осваивают правила игры, выявляют и исправляют ошибки | 1 |
| 6 | Урок- соревнование. Развитие выносливости скоростно-силовой способности. Подвижная игра «Коршун и цыплята» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. | 1 |
| 7 | Беговые упражнения : бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м. | Применяют вариативное выполнение беговых упражнений .Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. | 1 |
| 8 | Беговые упражнения : бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м. Контрольное упражнение - бег 30 м. Игра «Быстро по местам» | Применяют вариативное выполнение беговых упражнений Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. | 1 |
| 9 | Прыжковые упражнения : прыжок в длину с места. Игра «С кочки на кочку» | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в прыжках. Осваивают правила игры, выявляют и исправляют ошибки. | 1 |
| 10 | Урок соревнование . Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 11 | К/у- прыжок в длину с места. Игра «Заяц без домика» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 12 | Метание резинового мяча : вверх двумя руками. Игра «Метко в цель» | Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и исправляют ошибки в процессе освоения. | 1 |
| 13 | Урок соревнование.Метание резинового мяча вперёд одной рукой. Игра «Кто дальше» | Выполняют технику метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательных упражнений. | 1 |
| 14 | Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Игра «Пятнашки» | Узнают о правилах безопасности при выполнении беговых упражнений на длинные дистанции. Выбирают индивидуальный темп передвижения. | 1 |
| 15 | Равномерный, медленный бег до 3мин. Чередование бега с ходьбой (50м бег,100м ходьба). Игра «Пятнашки». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный темп передвижения. | 1 |
| 16 | Урок-игра. Круговая эстафета. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 17 | Равномерный, медленный бег до 4 мин. Бег в чередовании с ходьбой. Игра « Пустое место». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный темп передвижения. | 1 |
| 18 | Бег с преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| **III** | **Подвижные игры** |  |  |
| 19 | Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Урок-игра. Игры на закрепление навыков бега. Игра «Волк во рву». | Узнают о правилах поведения и технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе в беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности во время подвижных игр. | 1 |
| 20 | Игры на закрепление навыков в прыжках. Многоразовые (от3 до 6 прыжков). Игра «Кузнечики» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе прыжковых упражнений, осваивают ее, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | 1 |
| 21 | Игры на закрепление навыков в метании. Игра «Точный расчет». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 22 | Урок соревнование. Круговая эстафета. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 23 | Подвижные игры с мячом «Гонка мячей по кругу», «Пионербол» | Организовывать и проводить подвижные игры. | 1 |
| 24 | Подвижные игры с мячом «Пятнашки с именем», «Пионербол» | Организовывать и проводить подвижные игры | 1 |
| IV | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | *2 четверть* | 1 |
| 25 | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Скелет и мышцы человека.  Игра «Путаница». | Разучивают упражнения для выполнения самостоятельных занятий. Учатся называть части скелета человека; объясняют функции скелета и мышц в организме человека | 1 |
| **V** | **Гимнастика с основами акробатики** |  |  |
| 26 | Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Упражнения для развития гибкости. Игра «Быстро по местам» | Узнают о правилах поведения и технике безопасности на уроках гимнастики. Выполняют упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 27 | Урок игра. Игры с выполнением строевых приемов. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 28 | Строевые приёмы и упражнения: ходьба широким шагом, с высоким подниманием коленей. Игра «Заяц без домика» | Выполняют строевые приёмы и упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 29 | Выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»,повороты направо, налево, кругом. Игра «Алфавит» | Выполняют строевые приёмы и упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила . | 1 |
| 30 | Урок игра. Игры с выполнением строевых приемов. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 31 | Перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга). Игра «Золотые ворота» | Выполняют упражнения в перелезании, находят и исправляют ошибки. | 1 |
| 32 | Перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга). Игра «Золотые ворота» | Выполняют вариативное выполнение упражнения в перелезании, находят и исправляют ошибки. | 1 |
| 33 | Урок соревнование. Эстафеты с предметами. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 34 | Лазание по гимнастической стенке разными способами. Игра «Ловля обезьян». | Применяют вариативное выполнение упражнений. Развивают силу рук, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 35 | Лазание по канату. Игра «Ловля обезьян». | Лазают по канату удобным способом, выбирают наиболее удобный вариант. Развивают силу рук, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 36 | Урок игра. Игра «Пионербол». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 37 | Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Игра «Два мороза» | Развивают силу рук с помощью выполнения упражнений в подтягивании. | 1 |
| 38 | Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Игра «Белые медведи» | Развивают силу рук с помощью выполнения упражнений в подтягивании. | 1 |
| 39 | Урок соревнование. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 40 | Группировка, перекаты в группировке. Игра «Белые медведи» | Выполняют упражнения в группировке, описывают последовательность выполнения, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 41 | Группировка, перекаты в группировке. Игра «Два Мороза». | Повторяют правила безопасности на уроках гимнастики. Вариативное выполнение упражнения в различных видах группировки. | 1 |
| 42 | Урок игра. Игры на развитие внимания. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 43 | Кувырок вперёд. Игра «Белые медведи». | Закрепление и выполнение упражнения кувырок вперед. | 1 |
| 44 | Кувырок вперёд. Игра «У медведя во бору». | Закрепление и выполнение упражнения кувырок вперед. Находят и исправляют ошибки. | 1 |
| 45 | Урок соревнование. Игра «Пионербол» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 46 | Отжимание в упоре лежа , в упоре на гимнастической скамейке. Игра «Заяц без домика». | Выполняют силовые упражнения, объясняют пользу этих упражнений. Развивают силу рук с помощью выполнения упражнений в отжимании. | 1 |
| 47 | Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке. Игра «День и ночь». | Выполняют силовые упражнения, объясняют пользу этих упражнений. Находят и исправляют ошибки. | 1 |
| 48 | Урок соревнование. Подтягивание на высокой перекладине, поднимание туловища. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 49 | ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Удочка» | Выполняют упражнения, объясняют пользу этих упражнений. | 1 |
| **VI** | **Знания о физической культуре** | *3четверть* |  |
| 50 | Вводный инструктаж по т/б на уроках физической культуры.Закаливание. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Игра «Правильно, неправильно» | Повторяют правила техники безопасности на уроках физической культуры. Выполняют комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. | 1 |
| 50 | Стопа человека. Физические упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «День и ночь». | Узнают о плоскостопии, описывают влияние заболевания на организм человека. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | 1 |
| **VII** | **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью** |  | 1 |
| 51 | Урок игра. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Игры на развитие двигательных качеств. | Определяют правильность осанки в положении стоя у стены; учатся контролировать осанку в положении стоя. Взаимодействуют со сверстниками в игровой деятельности. | 1 |
| **VIII** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  | 1 |
| 52 | Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. Игра «К своим флажкам» |  | 1 |
| **IX** | **Легкая атлетика** |  |  |
| 53 | Правила по т/б на уроках кроссовой подготовки. Закрепление навыков бега в равномерном, медленном темпе. Игра «Салки с домиком». | Повторяют правила безопасности при беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе закрепления навыков беговых упражнений. | 1 |
| 54 | Урок игра. Беговые эстафеты. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 55 | Бег в медленном темпе до 3 минут в чередовании с ходьбой. Игра «Дождь идет». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения. | 1 |
| 56 | Бег в медленном темпе до 4 минут в чередовании с ходьбой. Игра «Белые медведи» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 57 | Урок игра. Игры с бегом «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр. Применяют беговые упражнения для развития скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 58 | Бег в медленном темпе до 5 минут в чередовании с ходьбой. Игра «На прогулку». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Выполняют беговые упражнения для развития скоростных способностей. | 1 |
| 59 | Бег 6 минут. Игра «Рыбаки и рыбки». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 60 | Урок соревнование. Бег с преодолением препятствий. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила техники безопасности . | 1 |
| 61 | Бег в медленном темпе с преодолением препятствий. Игра «День и ночь». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 62 | Бег в медленном темпе до 6 минут в чередовании с ходьбой. Игра «На прогулку». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 63 | Урок игра. Беговые эстафеты. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| **X** | **Подвижные игры** |  |  |
| 64 | Инструктаж по т/б при проведении подвижных и спортивных игр. Ловля и передача баскетбольного мяча в парах, стоя на месте и в движении в игре баскетбол. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | Повторяют правила техники безопасности .Закрепляют навыки ловли мяча, развивают силовые способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния игровых упражнений, со­блюдают правила безопасности | 1 |
| 65 | Ведение баскетбольного мяча в движении по прямой (шагом и бегом). Игра «Мяч капитану». | Развивают координационные способностей. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 66 | Урок соревнование.Эстафеты с баскетбольным мячом. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 67 | Ловля и передача баскетбольного мяча в движении в игре баскетбол. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | Развивают координационные способностей Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 68 | Броски баскетбольного мяча в цель. Игра «Мяч капитану». | Развивают координационные способностей. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 69 | Урок соревнование.Эстафеты с баскетбольным мячом. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 70 | Передвижения, остановки, повороты, удар по мячу в игре футбол.Игра «Попади в ворота». | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | 1 |
| 71 | Передвижения, остановки, удар по мячу в игре футбол.Игра «Попади в ворота». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 72 | Урок соревнование. Эстафеты с футбольным мячом. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 73 | Правила игры в игре футбол. Действия игроков. Мини-футбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 74 | Взаимодействия игроков в игре футбол. Мини-футбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. | 1 |
| 75 | Урок соревнование. Мини-футбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 76 | Передача и ловля волейбольного мяча от груди двумя руками. Игра «Быстро по кругу» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. | 1 |
| 77 | Передача и ловля волейбольного мяча от груди двумя руками. Игра «Горячий мяч». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| **XI** | **Знания о физической культуре** |  |  |
| 78 | Комплекс упражнений утренней гимнастики. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Игра «Пятнашки». | Составляют и выполняют комплекс упражнений для утренней зарядки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | 1 |
| 79 | Основные двигательные качества человека. Упражнения для развития силы, быстроты. Игра «Хвостики». | Определяют основные двигательные качества человека. Выполняют упражнения для развития силы, быстроты. | 1 |
| **XII** | **Организация здорового образа жизни** |  | 1 |
| 80 | Урок игра. Игры на развитие выносливости. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | 1 |
| **XIII** | **Легкая атлетика** |  |  |
| 81 | Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики.  Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, широким шагом. Игра «Быстро по местам» | Называют правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполняют основные движения ходьбы. Демонстрируют выполнение упражнений в ходьбе. | 1 |
| 82 | Беговые упражнения: бег в среднем темпе. Игра «На прогулку». | Демонстрируют выполнение упражнений в беге. Осваивают технику выполнения беговых упражнений. Осваивают правила игры, выявляют и исправляют ошибки | 1 |
| 83 | Урок игра. Игры с бегом «Салки», «У медведя во бору». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 84 | Беговые упражнения: бег с максимальной скоростью. Игра «Заяц без домика» | Демонстрируют выполнение упражнений в беге. Осваивают технику выполнения беговых упражнений. | 1 |
| 85 | Беговые упражнения : бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м. К/ у- бег 30 м. Игра «Быстро по местам» | Выполняют основные движения ходьбы, бега; бегают с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м. | 1 |
| 86 | Урок соревнование. Эстафеты с бегом. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 87 | Прыжковые упражнения : прыжок в длину с места. Игра «С кочки на кочку» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. | 1 |
| 88 | Прыжковые упражнения : прыжок в длину с места. Игра «С кочки на кочку» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе прыжковых упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, находят ошибки | 1 |
| 89 | Урок соревнование. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 90 | К/у- прыжок в длину с места. Игра «Заяц без домика» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе прыжковых упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. | 1 |
| 91 | Метание резинового мяча: вверх двумя руками. Игра «Метко в цель» | Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и исправляют ошибки в процессе освоения. | 1 |
| 92 | Урок соревнование.Метание резинового мяча вперёд одной рукой. Игра «Кто дальше» | Выполняют технику метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| **XIIII** | **Подвижные игры** |  |  |
| 93 | Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Игры с равномерным, медленным бегом. Игра «Пятнашки» | Повторяют правила техники безопасности при беге. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. | 1 |
| 94 | Равномерный, медленный бег до 6мин. Чередование бега с ходьбой (50м бег,100м ходьба). Игра «Пятнашки». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. | 1 |
| 95 | Урок соревнование. Бег 1000м. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 96 | Ловля и передача баскетбольного мяча в движении в игре баскетбол. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | Повторяют правила техники безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Развивают координационные способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | 1 |
| 97 | Броски баскетбольного мяча в цель. Игра «Мяч капитану». | Развивают координационные способности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 98 | Урок соревнование.Эстафеты с баскетбольным мячом. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 99 | Передача и ловля волейбольного мяча от груди двумя руками. Игра «Быстро по кругу» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 100 | Передача и ловля волейбольного мяча от груди двумя руками. Игра «Горячий мяч». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 101 | Урок соревнование. Игра «Перестрелка» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Повторяют правила игры. | 1 |
| 102 | Круговая эстафета. Подвижная игра «Пионербол» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Повторяют правила игры. | 1 |

**Учебно-тематический план 3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Наименование раздела и тем** | **Характеристика**  **деятельности ученика**  **(основные учебные умения и действия)** | **Часы учебного времени** |
| **1** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  | 1 |
| 1 | Вводный инструктаж по т/б на уроках физической культуры .Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Игра "Быстро по местам" | Называть правила поведения и техники безопасности на уроках физкультуры. Понимать основные понятия - спорт (спортсмен); виды спорта.Составляют комплекс упражнений для утренней гимнастики. Осваивают правила игр. | 1 |
| **2** | **Легкая атлетика** |  |  |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Основные фазы бега. Беговые упражнения на короткие дистанции. Игра «Салки». | Узнают о правилах техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Демонстрируют выполнение упражнений в ходьбе, выполняют основные движения бега. Взаимодействуют с одноклассниками во время игр. | 1 |
| 3 | Обучение технике бега на короткие дистанции. Высокий старт. Игра «Пятнашки». | Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения упражнения. | 1 |
| 4 | Закрепление навыков бега: челночный бег, бег на короткие дистанции 10-30м. Игра «Два мороза». | Осваивают технику выполнения беговых упражнений. Осваивают правила игры, выявляют и исправляют ошибки. | 1 |
| 5 | Контрольное упражнение -бег 60м. Игра "Пустое место" | Выполняют контрольное упражнение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 6 | Обучение навыкам прыжка в длину с места.Прыжковые упражнения. Игра «Кузнечики» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 7 | Закрепление навыков прыжка в длину с места. Игра «Третий лишний». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Осваивают правила игры. | 1 |
| 8 | Совершенствование навыков прыжка в длину с места. Игра «Салки». | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в прыжках. Осваивают правила игры. | 1 |
| 9 | Контрольное упражнение-прыжок в длину с места. Игра "Здравствуйте" | Выполняют контрольное упражнение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, повторяют правила безопасности. | 1 |
| 10 | Обучение технике метания малого на дальность. Способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность. Игра "Пустое место" | Учатся правильно оказывать первую помощь при травмах. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе метания. | 1 |
| 11 | Закрепление техники метания мяча на дальность. Игра «Удочка». | Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и исправляют ошибки в процессе освоения. | 1 |
| 12 | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Игра «Подвижная цель». | Выполняют технику метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательных упражнений. | 1 |
| 13 | Контрольное упражнение-метание мяча на дальность. | Выполняют контрольное упражнение Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения упражнений, повторяют правила безопасности. | 1 |
| 14 | Обучение навыкам бега на средние и длинные дистанции. Бег в среднем темпе до 3 мин. Игра «Встреча друзей». | Узнают о правилах безопасности при выполнении беговых упражнений на длинные дистанции. Выбирают индивидуальный темп передвижения. | 1 |
| 15 | Совершенствование навыков бегана длинные дистанции. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе учебной деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 16 | Бег по пересеченной местности до 1 км. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный темп передвижения. | 1 |
| 17 | Контрольное упражнение-бег 1км. | Выполняют контрольное упражнение. Взаимодействовать при выполнении беговых упражнений. | 1 |
| **3** | **Подвижные игры** |  |  |
| 18 | Инструктаж по т/б на уроках подвижных игр. Игры на закрепление навыков бега. | Узнают о правилах поведения и технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе в беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности во время подвижных игр. | 1 |
| 19 | Игры на закрепление навыков в прыжках. Многоразовые (от 3 до 6 прыжков). Игра «Кузнечики» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе прыжковых упражнений, осваивают ее, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | 1 |
| 20 | Игры на закрепление навыков в прыжках. Прыжки на скакалке. Игра «Кузнечики» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 21 | Игры с бросками мяча. Игра «Пионербол». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 22 | Игры с мячами. Игра "Перестрелка" | Выполнять броски мяча двумя руками от груди, ловля мяча. Находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности. | 1 |
| 23 | Игры с мячами. Мини-футбол. | Разучивают упражнения для выполнения самостоятельных занятий. Учатся называть части скелета человека; объясняют функции скелета и мышц в организме человека. | 1 |
| 24 | Игры с мячами. Мини-футбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| **4** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |
| 25 | Физические упражнения для физминуток, для профилактики нарушений осанки. Игра "Заяц без домика" | Выполнять упражнения для физминуток. Объяснять правила знакомой игры, соблюдать правила безопасности. | 1 |
| **5** | **Гимнастика** |  |  |
| 26 | Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Строевые приёмы и упражнения :построение в шеренгу и колонну, перестроения, повороты. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Игра «Заяц без домика» | Узнают о правилах поведения и техники безопасности на уроках гимнастики. Выполняют строевые приёмы и упражнения, упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 27 | Выполнение строевых команд. Поднимание туловища из положения лежа на спине Игра «Алфавит» | Выполнять строевые приёмы и упражнения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. | 1 |
| 28 | Контрольное упражнение - поднимание туловища из положения лежа на спине. | Демонстрировать выполнение упражнений в поднимании туловища.Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 29 | Обучение навыкам лазания по канату. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Лазать по канату, выбирать наиболее удобный вариант. Выполнять упражнения для развития силы рук, соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 30 | Закрепление навыков лазания по канату. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Выполнять упражнения для развития силы рук, соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 31 | Совершенствование навыков лазания по канату. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Выполнять упражнения для развития силы рук, соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений. | 1 |
| 32 | Контрольное упражнение-сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Демонстрировать выполнение упражнений в сгибании разгибании рук в упоре лежа. Взаимодействовать со сверстниками в группах в процессе выполнения упражнений. | 1 |
| 33 | Освоение навыков равновесия. Ходьба по гимнастической скамейке: приставными шагами, повороты на носках и одной ноге. Игра «У медведя во бору». | Описывать технику выполнения упражнений. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 34 | Закрепление навыков равновесия. Ходьба по гимнастической скамейке:приседание и переход в упор присев. Игра «Я знаю…» | Понимать технику выполнения упражнения. Правильно выполнять акробатические упражнения. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 35 | Контрольное упражнение - наклон вперед, из положения стоя с прямыми ногами. | Демонстрировать выполнение упражнения -наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.. | 1 |
| 36 | Освоение навыков в опорных прыжках:вскок на гимнастического коня в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. | Понимать технику выполнения упражнений. Правильно выполнять упражнения. Соблюдать правила техники безопасности. | 1 |
| 37 | Закрепление навыков в опорных прыжках: вскок на гимнастического коня в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. | Проявлять качества силы, координации, равновесия. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 38 | Совершенствование навыков в опорных прыжках: опорный прыжок на гимнастического коня. | Понимать технику выполнения упражнений. Правильно выполнять упражнения.Соблюдать правила техники безопасности. | 1 |
| 39 | Обучение технике выполнения кувырка вперед. Игра «У медведя во бору». | Понимать технику выполнения упражнений. Правильно выполнять технику кувырка вперед. Анализировать выполнение кувырка. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 40 | Закрепление техники выполнения кувырка вперед. Игра «У медведя во бору». | Правильно выполнять технику выполнения кувырка вперед. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 41 | Совершенствование навыков выполнения кувырка вперед.Игра "Море волнуется" | Повторяют правила безопасности на уроках гимнастики. Правильно выполнять технику кувырка вперед. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 42 | Разновидности кувырков: кувырок в сторону, вперед, назад. Игра «Белые медведи». | Правильно выполнять технику кувырка вперед. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 43 | Совершенствование навыков выполнения кувырка назад и перекатом стойка на лопатках. | Закрепление и выполнение акробатических упражнений. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 44 | Акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. | Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Называть правила техникибезопасности на уроках физкультуры. Понимать технику выполнения упражнений. | 1 |
| 45 | Акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. | Называть правила техники безопасности на уроках физкультуры. Понимать технику выполнения упражнений.Выполнение акробатических упражнений | 1 |
| 46 | Подтягивание из виса на низкой(высокой) перекладине. | Выполняют силовые упражнения, объясняют пользу этих упражнений. Развивают силу рук с помощью выполнения упражнений в подтягивании. | 1 |
| 47 | Подтягивание из виса на низкой(высокой) перекладине. | Выполняют силовые упражнения, объясняют пользу этих упражнений. Находят и исправляют ошибки. | 1 |
| 48 | Контрольное упражнение - подтягивание из виса на низкой(высокой) перекладине. | Контрольное упражнение. Взаимодействие со сверстниками в процессе соревновательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| **6** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  | 1 |
| 49 | Вводный инструктаж по т/б на уроках физической культуры.Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. | Повторяют правила техники безопасности на уроках физкультуры.Выполнять комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения. Объяснять правила поведения на уроке во время выполнения заданий. | 1 |
| **7** | **Подвижные игры** |  |  |
| 50 | Инструктаж по т/б на уроках подвижных игр. Игры на внимание. Игра «Правильно, неправильно» | Повторяют правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Выполняют комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. | 1 |
| 51 | Игры на совершенствование навыков бега с использованием игровых ситуаций. | Узнают о плоскостопии, описывают влияние заболевания на организм человека. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | 1 |
| 52 | Игры с передвижением, остановками, поворотами. Игра «Точно в цель». | Определяют правильность осанки в положении стоя у стены; учатся контролировать осанку в положении стоя. Взаимодействуют со сверстниками в игровой деятельности. | 1 |
| 53 | Обучение броску баскетбольного мяча в корзину со средних дистанций. Подвижная игра «Мяч водящему». | Развивать координационные способности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 54 | Закрепление бросков мяча в корзину со средних дистанций. Игра «Мяч в корзину» | Развивать координационные способности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 55 | Обучение ведению баскетбольного мяча с изменением направления. Игра "У медведя во бору" | Осваивать технику ведения мяча. Находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 56 | Ведение баскетбольного мяча в движении по прямой с изменением скорости. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | Повторяют правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 57 | Контрольное упражнение-передача баскетбольного мяча в парах на месте. | Демонстрировать контрольное упражнение - передача баскетбольного мяча в парах на месте. Понимать технику выполнения упражнений. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 58 | Правила игры мини-баскетбол, техника безопасности. Игра мини-баскетбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр. Соблюдают правила безопасности. |  |
| 59 | Игра мини-баскетбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 60 | Контрольное упражнение-ведение баскетбольного мяча в движении. Игра «Мяч капитану». | Выполняют контрольное упражнение - ведение баскетбольного мяча в движении. | 1 |
| 61 | Игры на закрепление навыков прыжков через короткую скакалку. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 62 | Игры на совершенствование навыков прыжков через скакалку. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила техники безопасности . | 1 |
| 63 | Совершенствование навыков ведения баскетбольного с изменением направления и скорости. Игра "У медведя во бору" | Выполнять упражнения в ведении мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. | 1 |
| 64 | Игры на закрепление держания, ловли и передачи волейбольного мяча. | Развивать координационные способности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 65 | Игры на совершенствование держания, ловли, и передачи мяча. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 66 | Подбрасывание и подача волейбольного мяча. Игра «Третий лишний». | Развивать координационные способности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности | 1 |
| 67 | Прием и передача мяча в волейболе. Игра "Снайперы" | Повторяют правила техники безопасности, развивают силовые способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния игровых упражнений, со­блюдают правила безопасности | 1 |
| 68 | Закрепление техники передачи мяча модной, двумя руками от головы. | Развивают координационные способности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 69 | Контрольное упражнение - метание мяча в вертикальную цель. | Выполняют контрольное упражнение- метание мяча в вертикальную цель. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 70 | Передвижения, остановки, повороты, удар по мячу в игре футбол. Игра «День и ночь». | Развивают координационные способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 71 | Удар и остановка мяча ногами в игре футбол. Игра «Попади в ворота». | Развивают координационные способности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 72 | Удары по воротам в игре футбол. Игра «Третий лишний». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 73 | Правила игры мини-футбол, техника безопасности. Игра мини-футбол. | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности | 1 |
| 74 | Контрольное упражнение - удар ногой по мячу. | Выполняют контрольное упражнение удар ногой по мячу. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 75 | Игра-мини-футбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 76 | Игра-мини-футбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 77 | Игры с мячами. Игра "Перестрелка" | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 78 | Игры с мячами. Игра "Пионербол" | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| **8** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  | 1 |
| 79 | Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Игра "Самый меткий" | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности | 1 |
| **9** | **Легкая атлетика** |  |  |
| 80 | Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Бег 60м. Игра «Третий лишний». | Называть правила техники безопасности на уроках физкультуры, правила оказания доврачебной помощи. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. | 1 |
| 81 | Бег на короткие дистанции. Игры с бегом. | Знать основные правила выполнения бега. Правильно выполнять основные движения в беге на короткие дистанции. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 82 | Контрольное упражнение - бег 60 м. Игра «На прогулку». | Выполняют контрольное упражнение Правильно выполнять основные движения в беге на короткие дистанции. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 83 | Закрепление техники прыжка в длину. | Знать основные правила выполнения прыжка. Правильно выполнять основные движения в прыжках. | 1 |
| 84 | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Игра «Прыгающие воробышки». | Взаимодействовать со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 85 | Контрольное упражнение - прыжок в длину с места. Игра «Удочка». | Контрольное упражнение прыжок в длину с места. Знать и объяснять основные правила выполнения прыжков. | 1 |
| 86 | Обучение технике метания мяча. Игра «Прыгающие воробышки». | Понимать основные правила выполнения метания. Правильно выполнять основные движения в метании | 1 |
| 87 | Закрепление техники метания мяча на дальность. Игра "Выбивалы" | Взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения метательных упражнений.Правильно выполнять основные движения в метании.. | 1 |
| 88 | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Игра «Салки с мячом». | Взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения метательных упражнений.Правильно выполнять основные движения в метании. | 1 |
| 89 | Контрольное упражнение - метание мяча на дальность. | Контрольное упражнение метание мяча на дальность. Правильно выполнять основные движения в метании. Знать и соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 90 | Равномерный, медленный бег в среднем темпе до 5 мин. Игра «Пятнашки». | Понимать основные правила выполнения бега. Взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной деятельности.Правильно выполнять основные движения в беге. | 1 |
| 91 | Контрольное упражнение - бег 1000м. | Контрольное упражнение бег 1000м .Знать и соблюдать правила безопасности. | 1 |
| **10** | **Подвижные игры** |  |  |
| 92 | Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Передвижения, остановки, повороты, удар по мячу в игре футбол. Игра «Попади в ворота». | Называть правила техники безопасности на уроках физкультуры при проведении игр. Проводить со сверстниками подвижные игры, развивать навыки общения. Знать и соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 93 | Закрепление технико-тактических взаимодействий в игре футбол. Передача мяча в парах. | Выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом. Развивать навыки общения со сверстниками. Соблюдать правила безопасности | 1 |
| 94 | Совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре футбол. Игра «Мяч капитану». | Выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом. Совершенствовать навыки и элементы игры в футбол. Развивать навыки общения со сверстниками. Соблюдать правила безопасности | 1 |
| 95 | Игра мини-футбол. | Выполнять правила техники безопасности во время занятий. Взаимодействовать со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдать правила безопасности | 1 |
| 96 | Игра мини-футбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 97 | Игры с мячами. Игра пионербол. | Организовывать и проводить совместно подвижные игры, осуществлять судейство в игре. Понимать и соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 98 | Игры с мячами. Игра пионербол. | Повторяют правила техники безопасности .Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр. | 1 |
| 99 | Игры с мячами. Игра перестрелка. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | 1 |
| 100 | Игры с мячами. Игра перестрелка. | Повторяют правила техники безопасности. Развивают координационные способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | 1 |
| 101 | Игры на закрепление навыков в прыжках. Прыжки на скакалке. Игра «Кузнечики» | Организовывать и проводить совместно подвижные игры, осуществлять распределение ролей в игре. Понимать и соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 102 | Полоса препятствий | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |

**Учебно-тематический план 4класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Наименование раздела и тем** | **Характеристика**  **деятельности ученика**  **(основные учебные умения и действия)** | **Часы учебного времени** |
| **1** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **1 четверть** | **1** |
| 1 | Вводный инструктаж по т/б на уроках физической культуры .Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Популярные виды спорта.Подвижная игра. «Проверь себя» | Называть правила поведения и техники безопасности на уроках физкультуры. Понимать основные понятия - спорт (спортсмен); виды спорта.Составляют комплекс упражнений для утренней гимнастики. Осваивают правила игр. | 1 |
| **II** | **Легкая атлетика** |  |  |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Белые медведи». | Узнают о правилах техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Демонстрируют выполнение упражнений в ходьбе, выполняют основные движения бега. Взаимодействуют с одноклассниками во время игр. | 1 |
| 3 | Специально беговые упражнения: с изменением направления движения. Подвижная игра «Пустое место». | Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения упражнения. | 1 |
| 4 | Высокий старт.Бег с максимальной скоростью на дистанцию 60м. Подвижная игра «Лиса и куры» | Осваивают технику выполнения беговых упражнений. Осваивают правила игры, выявляют и исправляют ошибки. | 1 |
| 5 | Урок-игра.Бег с чередованием максимальной и средней скорости до 1 км. Подвижная игра «Коршун и циплята». | Выполняют контрольное упражнение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 6 | Обучение навыкам прыжка в длину с места.Прыжковые упражнения. Игра «Кузнечики» Контрольное упражнение -бег 60м. Игра "Пустое место" | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 7 | Закрепление навыков прыжка в длину с места. Игра «Третий лишний». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Осваивают правила игры. | 1 |
| 8 | Урок-игра.Совершенствование навыков прыжка в длину с места. Игра «Салки». | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в прыжках. Осваивают правила игры. | 1 |
| 9 | Контрольное упражнение-прыжок в длину с места. Игра "Здравствуйте" | Выполняют контрольное упражнение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, повторяют правила безопасности. | 1 |
| 10 | Обучение технике метания малого на дальность. Способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность. Игра "Пустое место" | Учатся правильно оказывать первую помощь при травмах. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе метания. | 1 |
| 11 | Урок-игра.Закрепление техники метания мяча на дальность. Игра «Удочка». | Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и исправляют ошибки в процессе освоения. | 1 |
| 12 | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Игра «Подвижная цель». | Выполняют технику метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательных упражнений. | 1 |
| 13 | Контрольное упражнение-метание мяча на дальность. | Выполняют контрольное упражнение Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения упражнений, повторяют правила безопасности. | 1 |
| 14 | Урок-игра.Обучение навыкам бега на средние и длинные дистанции. Бег в среднем темпе до 3 мин. Игра «Встреча друзей». | Узнают о правилах безопасности при выполнении беговых упражнений на длинные дистанции. Выбирают индивидуальный темп передвижения. | 1 |
| 15 | Совершенствование навыков бегана длинные дистанции. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе учебной деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 16 | Бег по пересеченной местности до 1 км. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный темп передвижения. | 1 |
| 17 | Контрольное упражнение-бег 1км. | Выполняют контрольное упражнение. Взаимодействовать при выполнении беговых упражнений. | 1 |
| **III** | **Подвижные игры** |  |  |
| 18 | Инструктаж по т/б на уроках подвижных игр. Игры на закрепление навыков бега. | Узнают о правилах поведения и технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе в беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности во время подвижных игр. | 1 |
| 19 | Игры на закрепление навыков в прыжках. Многоразовые (от 3 до 6 прыжков). Игра «Кузнечики» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе прыжковых упражнений, осваивают ее, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | 1 |
| 20 | Игры на закрепление навыков в прыжках. Прыжки на скакалке. Игра «Кузнечики» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 21 | Игры с бросками мяча. Игра «Пионербол». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 22 | Игры с мячами. Игра "Перестрелка" | Выполнять броски мяча двумя руками от груди, ловля мяча. Находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности. | 1 |
| 23 | Игры с мячами. Мини-футбол. | Разучивают упражнения для выполнения самостоятельных занятий. Учатся называть части скелета человека; объясняют функции скелета и мышц в организме человека. | 1 |
| **IV** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  | 1 |
| 25 | Физические упражнения для физминуток, для профилактики нарушений осанки. Игра "Заяц без домика" | Выполнять упражнения для физминуток. Объяснять правила знакомой игры, соблюдать правила безопасности | 1 |
| **V** | **Гимнастика** |  |  |
| 26 | Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Строевые приёмы и упражнения :построение в шеренгу и колонну, перестроения, повороты. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Игра «Заяц без домика» | Узнают о правилах поведения и техники безопасности на уроках гимнастики. Выполняют строевые приёмы и упражнения, упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 27 | Выполнение строевых команд. Поднимание туловища из положения лежа на спине Игра «Алфавит» | Выполнять строевые приёмы и упражнения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. | 1 |
| 28 | Контрольное упражнение - поднимание туловища из положения лежа на спине. | Демонстрировать выполнение упражнений в поднимании туловища.Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 29 | Обучение навыкам лазания по канату. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Лазать по канату, выбирать наиболее удобный вариант. Выполнять упражнения для развития силы рук, соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 30 | Закрепление навыков лазания по канату. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Выполнять упражнения для развития силы рук, соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 31 | Совершенствование навыков лазания по канату. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Выполнять упражнения для развития силы рук, соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений. | 1 |
| 32 | Контрольное упражнение-сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Демонстрировать выполнение упражнений в сгибании разгибании рук в упоре лежа. Взаимодействовать со сверстниками в группах в процессе выполнения упражнений. | 1 |
| 33 | Освоение навыков равновесия. Ходьба по гимнастической скамейке: приставными шагами, повороты на носках и одной ноге. Игра «У медведя во бору». | Описывать технику выполнения упражнений. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 34 | Закрепление навыков равновесия. Ходьба по гимнастической скамейке:приседание и переход в упор присев. Игра «Я знаю…» | Понимать технику выполнения упражнения. Правильно выполнять акробатические упражнения. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 35 | Контрольное упражнение - наклон вперед, из положения стоя с прямыми ногами. | Демонстрировать выполнение упражнения -наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.. | 1 |
| 36 | Освоение навыков в опорных прыжках:вскок на гимнастического коня в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. | Понимать технику выполнения упражнений. Правильно выполнять упражнения. Соблюдать правила техники безопасности. | 1 |
| 37 | Закрепление навыков в опорных прыжках: вскок на гимнастического коня в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. | Проявлять качества силы, координации, равновесия. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 38 | Совершенствование навыков в опорных прыжках: опорный прыжок на гимнастического коня. | Понимать технику выполнения упражнений. Правильно выполнять упражнения.Соблюдать правила техники безопасности. | 1 |
| 39 | Обучение технике выполнения кувырка вперед. Игра «У медведя во бору». | Понимать технику выполнения упражнений. Правильно выполнять технику кувырка вперед. Анализировать выполнение кувырка. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 40 | Закрепление техники выполнения кувырка вперед. Игра «У медведя во бору». | Правильно выполнять технику выполнения кувырка вперед. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 41 | Совершенствование навыков выполнения кувырка вперед.Игра "Море волнуется" | Повторяют правила безопасности на уроках гимнастики. Правильно выполнять технику кувырка вперед. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 42 | Разновидности кувырков: кувырок в сторону, вперед, назад. Игра «Белые медведи». | Правильно выполнять технику кувырка вперед. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 43 | Совершенствование навыков выполнения кувырка назад и перекатом стойка на лопатках. | Закрепление и выполнение акробатических упражнений. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 44 | Акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. | Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Называть правила техники безопасности на уроках физкультуры. Понимать технику выполнения упражнений. | 1 |
| 45 | Акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. | Называть правила техники безопасности на уроках физкультуры. Понимать технику выполнения упражнений. Выполнение акробатических упражнений | 1 |
| 46 | Подтягивание из виса на низкой(высокой) перекладине. | Выполняют силовые упражнения, объясняют пользу этих упражнений. Развивают силу рук с помощью выполнения упражнений в подтягивании. | 1 |
| 47 | Подтягивание из виса на низкой(высокой) перекладине. | Выполняют силовые упражнения, объясняют пользу этих упражнений. Находят и исправляют ошибки. | 1 |
| 48 | Контрольное упражнение - подтягивание из виса на низкой(высокой) перекладине. | Контрольное упражнение. Взаимодействие со сверстниками в процессе соревновательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| **VI** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  | 1 |
| 49 | Вводный инструктаж по т/б на уроках физической культуры.Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. | Повторяют правила техники безопасности на уроках физкультуры.Выполнять комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения. Объяснять правила поведения на уроке во время выполнения заданий | 1 |
| **VII** | **Подвижные игры** |  |  |
| 50 | Инструктаж по т/б на уроках подвижных игр. Игры на внимание. Игра «Правильно, неправильно» | Повторяют правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Выполняют комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. | 1 |
| 51 | Игры на совершенствование навыков бега с использованием игровых ситуаций. | Узнают о плоскостопии, описывают влияние заболевания на организм человека. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | 1 |
| 52 | Игры с передвижением, остановками, поворотами. Игра «Точно в цель». | Определяют правильность осанки в положении стоя у стены; учатся контролировать осанку в положении стоя. Взаимодействуют со сверстниками в игровой деятельности. | 1 |
| 53 | Обучение броску баскетбольного мяча в корзину со средних дистанций. Подвижная игра «Мяч водящему». | Развивать координационные способности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 54 | Закрепление бросков мяча в корзину со средних дистанций. Игра «Мяч в корзину» | Развивать координационные способности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 55 | Обучение ведению баскетбольного мяча с изменением направления. Игра "У медведя во бору" | Осваивать технику ведения мяча. Находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 56 | Ведение баскетбольного мяча в движении по прямой с изменением скорости. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | Повторяют правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 57 | Контрольное упражнение-передача баскетбольного мяча в парах на месте. | Демонстрировать контрольное упражнение - передача баскетбольного мяча в парах на месте. Понимать технику выполнения упражнений. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 58 | Правила игры мини-баскетбол, техника безопасности. Игра мини-баскетбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 59 | Игра мини-баскетбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 60 | Контрольное упражнение-ведение баскетбольного мяча в движении. Игра «Мяч капитану». | Выполняют контрольное упражнение - ведение баскетбольного мяча в движении. | 1 |
| 61 | Игры на закрепление навыков прыжков через короткую скакалку. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 62 | Игры на совершенствование навыков прыжков через скакалку. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила техники безопасности . | 1 |
| 63 | Совершенствование навыков ведения баскетбольного с изменением направления и скорости. Игра "У медведя во бору" | Выполнять упражнения в ведении мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. | 1 |
| 64 | Игры на закрепление держания, ловли и передачи волейбольного мяча. | Развивать координационные способности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 65 | Игры на совершенствование держания, ловли, и передачи мяча. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 66 | Подбрасывание и подача волейбольного мяча. Игра «Третий лишний». | Развивать координационные способности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности | 1 |
| 67 | Прием и передача мяча в волейболе. Игра "Снайперы" | Повторяют правила техники безопасности, развивают силовые способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния игровых упражнений, со­блюдают правила безопасности | 1 |
| 68 | Закрепление техники передачи мяча модной, двумя руками от головы. | Развивают координационные способности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 69 | Контрольное упражнение - метание мяча в вертикальную цель. | Выполняют контрольное упражнение- метание мяча в вертикальную цель. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 70 | Передвижения, остановки, повороты, удар по мячу в игре футбол. Игра «День и ночь». | Развивают координационные способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 71 | Удар и остановка мяча ногами в игре футбол. Игра «Попади в ворота». | Развивают координационные способности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 72 | Удары по воротам в игре футбол. Игра «Третий лишний». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 73 | Правила игры мини-футбол, техника безопасности. Игра мини-футбол. | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности | 1 |
| 74 | Контрольное упражнение - удар ногой по мячу. | Выполняют контрольное упражнение удар ногой по мячу. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 75 | Игра-мини-футбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 76 | Игра-мини-футбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 77 | Игры с мячами. Игра "Перестрелка" | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 78 | Игры с мячами. Игра "Пионербол" | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| **VIII** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  | 1 |
| 79 | Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Игра "Самый меткий" | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| **IX** | **Легкая атлетика** |  | 1 |
| 80 | Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Бег 60м. Игра «Третий лишний». | Называть правила техники безопасности на уроках физкультуры, правила оказания доврачебной помощи. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. | 1 |
| 81 | Бег на короткие дистанции. Игры с бегом. | Знать основные правила выполнения бега. Правильно выполнять основные движения в беге на короткие дистанции. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 82 | Контрольное упражнение - бег 60 м. Игра «На прогулку». | Выполняют контрольное упражнение Правильно выполнять основные движения в беге на короткие дистанции. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 83 | Закрепление техники прыжка в длину. | Знать основные правила выполнения прыжка. Правильно выполнять основные движения в прыжках. | 1 |
| 84 | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Игра «Прыгающие воробышки». | Взаимодействовать со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 85 | Контрольное упражнение - прыжок в длину с места. Игра «Удочка». | Контрольное упражнение прыжок в длину с места. Знать и объяснять основные правила выполнения прыжков. | 1 |
| 86 | Обучение технике метания мяча. Игра «Прыгающие воробышки». | Понимать основные правила выполнения метания. Правильно выполнять основные движения в метании | 1 |
| 87 | Закрепление техники метания мяча на дальность. Игра "Выбивалы" | Взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения метательных упражнений.Правильно выполнять основные движения в метании.. | 1 |
| 88 | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Игра «Салки с мячом». | Взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения метательных упражнений.Правильно выполнять основные движения в метании. | 1 |
| 89 | Контрольное упражнение - метание мяча на дальность. | Контрольное упражнение метание мяча на дальность. Правильно выполнять основные движения в метании. Знать и соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 90 | Равномерный, медленный бег в среднем темпе до 5 мин. Игра «Пятнашки». | Понимать основные правила выполнения бега. Взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной деятельности.Правильно выполнять основные движения в беге. | 1 |
| 91 | Контрольное упражнение - бег 1000м. | Контрольное упражнение бег 1000м.Знать и соблюдать правила безопасности. |  |
| **X** | **Подвижные игры** |  |  |
| 92 | Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Передвижения, остановки, повороты, удар по мячу в игре футбол. Игра «Попади в ворота». | Называть правила техники безопасности на уроках физкультуры при проведении игр. Проводить со сверстниками подвижные игры, развивать навыки общения. Знать и соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 93 | Закрепление технико-тактических взаимодействий в игре футбол. Передача мяча в парах. | Выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом. Развивать навыки общения со сверстниками. Соблюдать правила безопасности | 1 |
| 94 | Совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре футбол. Игра «Мяч капитану». | Выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом. Совершенствовать навыки и элементы игры в футбол. Развивать навыки общения со сверстниками. Соблюдать правила безопасности | 1 |
| 95 | Игра мини-футбол. | Выполнять правила техники безопасности во время занятий. Взаимодействовать со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдать правила безопасности | 1 |
| 96 | Игра мини-футбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 97 | Игры с мячами. Игра пионербол. | Организовывать и проводить совместно подвижные игры, осуществлять судейство в игре. Понимать и соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 98 | Игры с мячами. Игра пионербол. | Повторяют правила техники безопасности .Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр. | 1 |
| 99 | Игры с мячами. Игра перестрелка. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | 1 |
| 100 | Игры с мячами. Игра перестрелка. | Повторяют правила техники безопасности. Развивают координационные способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | 1 |
| 101 | Игры на закрепление навыков в прыжках. Прыжки на скакалке. Игра «Кузнечики» | Организовывать и проводить совместно подвижные игры, осуществлять распределение ролей в игре. Понимать и соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 102 | Полоса препятствий | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |

**Формы и средства контроля**

Материал раздела направлен на дифференцированный и объективный учет процесса в результате учебной деятельности учащихся. Включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.Учебные нормативы проводятся в течении учебного года характеризующие подготовленность учащихся в учебном году.

**Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 1-х классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Бег 30 м. | 6,9 | 6,7 | 5.9 | 7.2 | 7,0 | 6.2 |
| 2 | Челночный бег 3X 10 | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| 3 | Бег 1000 м. | Без учета времени | | | | | |
| 4 | Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 5 | Метание теннисного мяча вцель ,дистанция 6м (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Подтягиванияиз виса на высокой перекладине(кол-во раз) | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| 7 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(кол-во раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |

**Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 2-х классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег 30 м. | 6,9 | 6,7 | 5.9 | 7.2 | 7,0 | 6.2 |
| 2 | Челночный бег 3X 10 | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| 3 | Бег 1000 м. | 7.00 | 6.00 | 5.20 | 7.10 | 6.40 | 6.00 |
| 4 | Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 5 | Метание теннисного мяча в цель ,дистанция 6м (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Подтягиванияиз виса на высокой перекладине(кол-во раз) | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| 7 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(кол-во раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |

**Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 3-х классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег 60 м. | 12.0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11.0 |
| 2 | Бег на 1км. | 6.30 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3 | Бег 2 км | Без учета времени | | | | | |
| 4 | Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 5 | Метание мяча весом 150г | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 6 | Подтягиванияиз виса на высокой перекладине(кол-во раз) | 2 | 3 | 5 |  |  |  |
| 7 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(кол-во раз) |  |  |  | 7 | 9 | 15 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |

**Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 4-х классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег 60 м. | 12.0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11.0 |
| 2 | Бег на 1км. | 6.30 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3 | Бег 2 км | Без учета времени | | | | | |
| 4 | Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 5 | Метание мяча весом 150г | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 6 | Подтягиванияиз виса на высокой перекладине(кол-во раз) | 2 | 3 | 5 |  |  |  |
| 7 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(кол-во раз) |  |  |  | 7 | 9 | 15 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |

**МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Литература основная:**

1.Физическая культура. Рабочие программы. В.И. Лях 1-4 классы: / В.И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2011. – 64с.

2.Физическая культура. 1-4 классы: учебник для обучающихся общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2015. – 177 с.

**Дополнительная литература:**

1.Настольная книга учителя физической культуры/Под ред.проф.Л.Б.Кофмана,Авт:-сост. Г.И.Погадаев;Предисл.В.В.Кузина,Н.Д.Никандрова.-М.:физкультура и спорт,1998-496

2.Физическая культура:1-4 кл.: Учебно-наглядн. пособие для учащихся нач.шк./Г.А.Колодницкий,В.С.Кузнецов.-М.:Просвещение,2002.-111с.

**Электронные ресурсы:**

Министерство образования и науки РФ http://mon.gov.ru/

Департамент образования Белгородской области http://www.beluno.ru Белгородский институт развития образования http://ipkps.bsu.edu.ru/ Федеральный российский общеобразовательный портал http://www.school.edu.ru

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Технические средства обучения** | | |
| № |  | Кол-во | Размер |
|  | УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ | | |
|  | **Гимнастика** |  |  |
| 1 | Стенка гимнастическая | 3 |  |
| 2 | Козел гимнастический | 1 |  |
| 3 | Канат для лазания, с механизмом крепления | 1 |  |
| 4 | Мост гимнастический подкидной | 2 |  |
| 5 | Скамейка гимнастическая | 3 |  |
| 6 | Маты гимнастические | 10 |  |
| 7 | Мяч малый (теннисный) | 11 |  |
| 8 | Скакалка гимнастическая | 15 |  |
| 9 | Палка гимнастическая | 11 |  |
| 10 | Обруч гимнастический | 10 |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |
| 11 | Рулетка измерительная (10м; 50м) | 1 |  |
|  | **Спортивные игры** |  |  |
| 12 | Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 2 |  |
| 13 | Мячи баскетбольные | 15 |  |
| 14 | Сетка волейбольная | 1 |  |
| 15 | Мячи волейбольные | 10 |  |
| 16 | Мячи футбольные | 15 |  |
| 17 | Аптечка медицинская | 1 |  |
|  | СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ | | |
| 18 | Спортивный зал игровой | 1 | 12x24 |
| 19 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 | 18кв.м |
|  | ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА) | 1 |  |
| 20 | Легкоатлетическая дорожка | 3 | 220 |
| 21 | Сектор для прыжков в длину | 1 | 7x3,5 |
| 22 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 | 80x55 |
| 23 | Площадка игровая баскетбольная | 1 | 26x18 |
| 24 | Площадка игровая волейбольная | 1 | 18x9 |
| 25 | Гимнастический городок | 1 | 30x10 |