


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Управление образования администрации Ачинского района
МКОУ «Большесальерская СШ»

РАССМОТРЕНО методическим объединением
учителей естественно-научного цикла
 Михайлович А.П.,

Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом МКОУ
«Большесальерская СШ»

 Колмогорова О.Г.

Протокол № 1 от 29.08.2022 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Большесальерская СШ»

 Токмакова Т.Б.

Приказ № 2-ОД от 29.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 2-4 классов
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Семенова Елена Леонидовна

учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования (Москва, 2009 г.), ООП НОО МКОУ Большесалырской СОШ, программой формирования УУД МКОУ Большесалырской СОШ, на основе примерной общеобразовательной программы начального общего образования (Москва, 2009г.), авторской программы Т. В. Петровой, Ю. А. Копылова, Н. В. Полянской, С. С. Петрова. Программа рассчитана на 4 года обучения. Для прохождения программы в начальной школе используется учебник Т. В. Петровой, Ю. А. Копылова, Н. В. Полянской, С. С. Петрова «Физическая культура 1- 4 классы». Издательский центр «Вента Граф», 2011 г.

Учебный предмет «Физическая культура » вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: в 1 классе – 99 часов, во 2- 4 классах 102 часа в год.

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- ✓ укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ✓ совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- ✓ формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- ✓ развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играм, формам активного отдыха и досуга;
- ✓ обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- ✓ на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- ✓ на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью техническими действиями базовых видов спорта;
 - ✓ на освоение знаний о физической культуре;
 - ✓ на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
- Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Принципы лежащие в основе построения программы:

- ✓ реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);
- ✓ реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- ✓ соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- ✓ расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- ✓ усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Описание места учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования предмет «Физическая культура» реализуется с 1 по 4 класс. Рабочая программа рассчитана на 99 часов в год - 1 класс – 3 часов в неделю, 33 недели, 2-4 классы 102 часа в год – 3 часов в неделю, 34 недели. Общий объём учебного времени составляет 405 часов.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Данная программа создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, достижение следующих личностных результатов:

- ✓ укрепление нравственности, основанной на свободе воли и духовных отечественных традициях, внутренней установке личности школьника поступать согласно своей совести;
- ✓ формирование основ нравственного самосознания личности (совести) — способности младшего школьника с ограниченными возможностями формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;
- ✓ формирование нравственного смысла учения;
- ✓ формирование основ морали — осознанной обучающимся необходимости определённого поведения, обусловленного принятыми в обществе представлениями о добре и зле, должном и недопустимом, укрепление у обучающегося позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма;
- ✓ принятие обучающимся базовых национальных ценностей, национальных и этнических духовных традиций;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ формирование способности открыто выражать и отстаивать свою нравственно оправданную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;
- ✓ формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты;
- ✓ развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата;
- ✓ осознание обучающимся ценности человеческой жизни, формирование умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.
- ✓

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По результатам первого года обучения предмету физической культуры в школе, должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- ✓ формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;
- ✓ формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✓ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- ✓ овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- ✓ взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- ✓ выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Распределение учебного времени на различные

виды программного материала для учащихся 1-4 классов (трехразовые занятия в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Количество часов	Количество	Количество часов
		(уроков) 1 кл.	(уроков) 2 кл.	часов (уроков) 3 кл.	(уроков) 4 кл.
1.	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	В процессе занятий			
2.	Лёгкая атлетика	21	20	20	20
3.	Подвижные игры с элементами баскетбола	14	14	16	16
4.	Подвижные игры с элементами волейбола	—	12	16	16
5.	Подвижные игры	23	18	10	10
6.	Гимнастика с основами акробатики	22	16	16	16
7.	Лыжная подготовка	12	12	12	12
8.	Лапта	7	10	12	12
	Итого часов в год:	99	102	102	102

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Понятие о физической культуре, зарождение и развитие физической культуры, связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека. Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Подбор одежды, обуви инвентаря для занятий физическими упражнениями. Способы передвижений человека. Основные двигательные качества.

Организация здорового образа жизни. Правильный режим дня. Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса. Измерение длины массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильной осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток. Профилактика нарушений осанки, профилактика нарушений плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления с глаз и профилактики нарушения зрения. Упражнения для расслабления мышц.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Строевые упражнения и строевые приёмы. Лёгкая Атлетика. Гимнастика с основами акробатики. Лыжная подготовка. Подвижные игры с элементами волейбола. Подвижные игры с элементами баскетбола. Подвижные игры. Настольный теннис.

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры.

Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. **Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом,** как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Способы физической 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).

Организация и проведение самостоятельных занятий по настольному теннису. Подготовка места для занятий по настольному теннису, размеры игровой площадки и теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в настольный теннис.

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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Прикладно - гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Гимнастика с основами акробатики ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия; - учебно-познавательный интерес к занятиям.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении комбинаций.
------------------------	--

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- ✓ приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- ✓ развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- ✓ способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- ✓ терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- ✓ правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- ✓ соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться:

- ✓ составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- ✓ вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- ✓ организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Лёгкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
--------------------------------------	-----------

Личностные	- мотивационная основа на занятиях по виду деятельности; - учебно-познавательный интерес к занятиям.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении разного рода заданий; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

- ✓ приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- ✓ развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- ✓ способам и особенностям движений и передвижений человека;
- ✓ выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- ✓ способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- ✓ правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- ✓ технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- ✓ составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- ✓ вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- ✓ организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Лыжная подготовка

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: падением.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дальше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Лыжная подготовка ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия; - учебно-познавательный интерес к занятиям.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - выражать творческое отношение к выполнению заданий.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении.

Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- ✓ приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятии лыжной подготовкой;
- ✓ развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- ✓ способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;
- ✓ выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
- ✓ терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- ✓ способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;
- ✓ правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закалывающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- ✓ технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- ✓ составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;
- ✓ вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- ✓ организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- ✓ уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Подвижные игры с элементами баскетбола

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Техника ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест движения. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага.

Индивидуальные защитные действия. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

Подвижные игры на материале баскетбола: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Круговая охота», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Подвижные игры с элементами баскетбола ориентированы на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- оценивать жизненные ситуации и поступки с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России. - мотивационная основа на занятиях по виду деятельности; - учебно-познавательный интерес к занятиям.
Регулятивные	- самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать; - определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку; - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий;

	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация буде нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации. - анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты. - самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений.
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - оформлять свои мысли с учетом своих учебных и жизненных ситуаций. - отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений; - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении.

Планируемые результаты реализации раздела подвижные игры с элементами баскетбола:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

- ✓ приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- ✓ развитие самостоятельности при выполнении игр;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- ✓ способам и особенностям передвижений, стоек баскетболиста;
- ✓ выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой, ведение мяча с разной высотой отскока, ведение с изменением направления, ведение с пассивным сопротивлением защитника;
- ✓ выполнять ловлю и передачу мяча в парах, тройках на месте и в движении, передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками – от груди, с отскоком от пола, передача мяча со сменой мест движения, передачу мяча с пассивным сопротивлением защитника.
- ✓ выполнять бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении, бросок мяча после ведения два шага.
- ✓ выполнять вырывание и выбивание мяча, а также защитные действия 1х1;
- ✓ выполнять комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
- ✓ владеет тактикой свободного нападения (позиционное нападение (5:0) без смены мест, личная защита (1:1));
- ✓ играет в игры с элементами баскетбол, играет в мини-баскетбол по упрощённым правилам.

Ученик получит возможность научиться:

- ✓ вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- ✓ самостоятельные организовывать и проводить игры с элементами баскетбола; взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игр.

Подвижные игры с элементами волейбола

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

Гандбол: стойки, передвижения, ловля и передача мяча, подвижные игры, игра по упрощённым правилам.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке волейболиста правым и левым боком, вперёд лицом, назад спиной.

Техника бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча сверху у стены на фаланги пальцев. Броски и ловля мяча над собой, в парах.

Техника ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой из-за головы, двумя руками в пол, ловля отскочившего мяча от пола. Передача мяча со сменой мест движения. Ловля мяча после передвижения вперёд, назад. Имитации приёмов, передач.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Снежки», «Выжигало», «Вышибало», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с мячом», «Пионербол», «Пионеро-волейбол», «Мини-волейбол» по упрощённым правилам.

Подвижные игры с элементами волейбола ориентированы на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- оценивать жизненные ситуации и поступки с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России. - мотивационная основа на занятиях по виду деятельности; - учебно-познавательный интерес к занятиям.
Регулятивные	- самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать. - определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных заданий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - ориентироваться в спортивном зале, площадке: определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала; - самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация буде нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации; - анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты; - самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений.
Коммуникативные	- оформлять свои мысли с учетом своих учебных и жизненных ситуаций. - отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений; - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении.

Планируемые результаты реализации раздела подвижные игры с элементами волейбола:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

- ✓ приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- ✓ развитие самостоятельности при выполнении игр;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- ✓ способам и особенностям передвижений, стоек волейболиста;
- ✓ выполнять технику передачи мяча правой и левой рукой;
- ✓ выполнять ловлю и передачу мяча в парах, тройках на месте и в движении, передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком от пола, передача мяча со сменой мест движения, передача в прыжке;
- ✓ выполнять подачу мяча броском одной рукой, ударом по мячу из-за головы;
- ✓ выполнять комбинации из основных элементов: подача, ловля, передача, нападающий бросок.
- ✓ играет в игры с элементами волейбола, играет в «Пионербол», «Пионеро-волейбол», «Мини-волейбол» по упрощённым правилам.

Ученик получит возможность научиться:

- ✓ осуществлять судейство игры, вести счёт;
- ✓ вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- ✓ самостоятельные организовывать и проводить игры с элементами волейбола; взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игр.

Лапта

Стартовая стойка: положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле; стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук.

Перемещения: боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка; сочетание способов перемещения.

Ловля мяча: двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук.

Передачи мяча: с близкого расстояния на точность; передачи мяча с места, в движении, с поворотом; передачи мяча сидя, лёжа на полу.

Выполнение передачи мяча на звуковой сигнал. Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу.

Осаливание (бросок мяча в соперника): бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, движущимся мишеням; броски мяча в движении, в прыжке, по неподвижным мишеням; броски с разных дистанций.

Переосаливание: поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Перебежки: перемещение лицом, боком, спиной вперёд: шаги, прыжки, бег, остановка; сочетание способов перемещения.

Подача мяча: подача мяча на различные высоты (от 50см до 3 м). Подача мяча за счёт ног за счёт маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи). Подача мяча на

Подвижные игры на материале лапты: «Бей беги», «Выжигало».

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лаптой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лаптой.

Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (координации, ловкости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещениях на площадке.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - выразить творческое отношение к выполнению заданий.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении.

Планируемые результаты реализации раздела лапты:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- ✓ приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятии лаптой;
 - ✓ развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лаптой;
 - ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.
 - Ученик научится:**
 - ✓ свободно обращаться с битой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета; выполнять удар по мячу способом «сверху» по разным направлениям;
 - ✓ выполнять осаливание цели на месте и в движении из различных положений (стоя, лёжа, спиной к цели);
 - ✓ выполнять передачу мяча партнеру по команде на различных расстояниях; осуществлять ловлю мяча на месте в движении.
 - ✓ выполнять подбрасывание мяча в соответствии с техническими требованиями;
 - ✓ иметь представление о правилах игры и способе начисления очков при игре на счет;
 - ✓ активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности;
 - ✓ продемонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;
 - ✓ выбор направление удара «сверху» при той или иной ситуации;
 - ✓ выполнять действия перебежчика при осаливании его партнёра; действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнёры приносят своей команде очки; действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома;
 - ✓ выбор места для перебежки;
 - ✓ выполнять групповые перебежки за линию кона, за линию дома. Групповая перебежка команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков.
 - ✓ выполнять командные действия, в случае проигрыша в конце встречи от 1-12 очков;
 - ✓ выполнять командные действия, выигрывающей в ходе встречи с небольшим преимуществом, с большим преимуществом;
 - ✓ выполнять командные действия в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар командные действия;
 - ✓ при самостоятельном судействе придерживаться спортивного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в команде;
 - ✓ знать порядок ведения счета в игре;
 - ✓ иметь положительный настрой на соревнования.
- Ученик получит возможность научиться:**
- ✓ осуществлять судейство игры, вести счёт;

- ✓ самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.
- ✓ вести турнирные таблицы;
- ✓ уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игр.

Планируемые результаты

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся **научатся:**

- ✓ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ✓ раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- ✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- ✓ измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- ✓ выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- ✓ выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- ✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Тематическое планирование курса для 1 класса

Всего 99 ч.

Тема	Характеристика деятельности учащихся
Понятие о физической культуре	Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека
Зарождение и развитие физической культуры	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте;

Тема	Характеристика деятельности учащихся
	раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
Внешнее строение тела человека	Называть части тела человека
Правильный режим дня	Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня
Здоровое питание	Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания
Правила личной гигиены	Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур
Простейшие навыки контроля самочувствия	Определять внешние признаки собственного недомогания
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений
Физические упражнения для физкультминуток	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений
Упражнения для профилактики нарушений зрения	С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения
Лёгкая атлетика	Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м
Гимнастика с основами акробатики	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию
Лыжная подготовка	Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход
Подвижные игры	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками

Тематическое планирование курса для 2 класса

Всего 102 ч.

Тема	Характеристика деятельности учащихся
Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире
Скелет и мышцы человека	Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека
Осанка человека	Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя
Стопа человека	Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека
Одежда для занятий разными физическими упражнениями	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
Правильный режим дня	Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека
Закаливание	Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания
Профилактика нарушений зрения	Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером
Оценка правильности осанки	Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки
Физические упражнения для расслабления мышц	Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы;

Тема	Характеристика деятельности учащихся
	понимать назначение упражнений для расслабления мышц
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой
Физические упражнения для профилактики плоскостопия	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для профилактики нарушений зрения	Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств
Лёгкая атлетика	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега
Гимнастика с основами акробатики	Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд
Лыжная подготовка	Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке
Подвижные и спортивные игры	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках во время занятий баскетболом, волейболом; освоить игры с элементами в баскетбола, волейбола, лапту; организовывать и проводить подвижные игры; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам

Тематическое планирование курса для 3 класса

Всего 102 ч.

Тема	Характеристика деятельности учащихся
------	--------------------------------------

Тема	Характеристика деятельности учащихся
История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом
История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом
Физическая культура народов разных стран	Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока
Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
Основные двигательные качества человека	Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека
Правильное питание	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями
Правила личной гигиены	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры
Измерение длины и массы тела	Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела
Оценка основных двигательных качеств	Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Выполнять физкультминутки в домашних условиях
Физические упражнения для профилактики	Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки

Тема	Характеристика деятельности учащихся
нарушений осанки	
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств
Лёгкая атлетика	Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель
Гимнастика с основами акробатики	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения
Лыжная подготовка	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время
Подвижные и спортивные игры	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий баскетболом, волейболом; освоить элементы игры в баскетбол, волейбол, лапту; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками

Тематическое планирование курса для 4 класса

Всего 102 ч.

Тема	Характеристика деятельности учащихся
История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны	Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России
Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр	Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр

Тема	Характеристика деятельности учащихся
Опорно-двигательная система человека	Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека
Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах
Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания	Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания
Способы передвижения человека	Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека
Массаж	Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)
Измерение сердечного пульса	Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя
Оценка состояния дыхательной системы	Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультурминуток	Выполнять физкультурминутки в домашних условиях
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств
Лёгкая атлетика	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;

Тема	Характеристика деятельности учащихся
	<p>правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»</p>
Гимнастика с основами акробатики	<p>Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание</p>
Лыжная подготовка	<p>Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке</p>
Подвижные и спортивные игры	<p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола, лапту; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками</p>

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.2	Программа «Физическая культура» 1 – 4 классы Т. В. Петровой, Ю. А. Копылова, Н. В. Полянской, С. С. Петрова «Физическая культура 1-4 классы». Издательский центр «Вента Граф», 2013 г.	1
1.3	Рабочая программа по физической культуре	1
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	11

2.2	Б. И. Мишин Настольная книга учителя физической культуры. – М., ООО «Издательство Астрель», 2003.	1
2.3	Лыжная подготовка в школе 1-11 кл.: Методическое пособие. – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001 г.	1
2.4	Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013. – 71 с.	1
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Учебник, Физическая культура: 3-4 классы: учебник для учащихся Ф50 общеобразовательных учреждений/ Т. В. Петрова Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. – М.: «Вента Граф», 2011 г	1
3.2	Учебник, Физическая культура: 3-4 классы: учебник для учащихся Ф50 общеобразовательных учреждений/ Т. В. Петрова Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. – М.: «Вента Граф», 2011 г	1
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	1
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Козел гимнастический	1
5.2	Канат для лазанья	1
5.3	Перекладина гимнастическая (универсальная)	2
5.4	Стенка гимнастическая	4
5.5	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	4
5.6	Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	40
5.7	Скакалка детская	30
5.8	Мат гимнастический	4
5.9	Гимнастический подкидной мостик	1
5.10	Кегли	10
5.11	Обруч алюминиевый детский	10

5.12	Конусы	18
5.13	Рулетка измерительная	1
5.14	Комплект лыж	10
5.15	Аптечка	1
5.16	Фитболы	4
5.17	Сетки для настольного тенниса	1
5.18	Ракетки для настольного тенниса	3
5.18	Мячи теннисные	6
5.19	Стол для настольного тенниса	3

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности и стимулирования двигательной активности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м(сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м. (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145

		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

Тематическое планирование курса для 2 класса

Всего 68/102 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (3/4 ч)		
Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Скелет и мышцы человека	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека	Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека
Осанка человека	Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя	Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя
Стопа человека	Функции стопы. Понятие «плоскостопие»	Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека
Одежда для занятий разными физическими упражнениями	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1/3 ч)		
Правильный режим дня	Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня	Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека
Закаливание	Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение	Называть способы закаливания организма;

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	босиком)	<p>обосновывать смысл закаливания;</p> <p>описывать простейшие процедуры закаливания</p>
Профилактика нарушений зрения	Причины утомления глаз и снижения остроты зрения	<p>Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером;</p> <p>определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером</p>
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1/2 ч)		
Оценка правильности осанки	Контроль осанки в положении сидя и стоя	<p>Определять правильность осанки в положении стоя у стены;</p> <p>научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя</p>
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2/3 ч)		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки	<p>Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой;</p> <p>выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики</p>
Физические упражнения для физкультминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	<p>Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня;</p> <p>выполнять упражнения для физкультминуток</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Физические упражнения для расслабления мышц	Расслабление мышц в положении лёжа на спине	Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове	Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой
Физические упражнения для профилактики плоскостопия	Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для профилактики нарушений зрения	Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)	Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)	Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61/90 ч)		
Лёгкая атлетика (16/23 ч)	Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)	<p>Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;</p> <p>бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м;</p> <p>бегать дистанцию 1 км на время;</p> <p>выполнять прыжок в длину с разбега</p>
Гимнастика с основами акробатики (16/23 ч)	<p>Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине.</p> <p>Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд</p>	<p>Выполнять строевые приёмы и упражнения;</p> <p>использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы;</p> <p>выполнять основные элементы кувырка вперёд</p>
Лыжная подготовка (12/19 ч)	Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом»	<p>Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»;</p> <p>описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Подвижные и спортивные игры (17/25 ч)	Подвижные игры с включением бега, прыжков, передач, введений, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам

**Распределение учебного времени на различные
виды программного материала для учащихся 2 класса
(трехразовые занятия в неделю)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) 2кл.
1.	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	В процессе занятий
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола	14
3.	Подвижные игры с элементами волейбола	12
4.	Подвижные игры	18
5.	Гимнастика с основами акробатики	16
6.	Лёгкая атлетика	20

7.	Лыжная подготовка	12
8.	Лапта	10
	Итого часов в год:	102

Календарно – тематическое планирование 2 класс

№	Тема урока	Содержание урока	Кол-во часов	Предметные знания	Дата
1	Лёгкая атлетика (11 ч) Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Ходьба. Виды ходьбы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ на занятиях	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион» Упражнения в ходьбе (на внутренней и внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, в приседе, полуприседе). ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире; называть основные виды ходьбы; соблюдать правила поведения в спортивном зале, инструкции по технике безопасности; демонстрировать технику ходьбы.	

	лёгкой атлетикой.				
2	Скелет и мышцы человека. Виды бега.	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека. Виды бега (бег в среднем темпе с соблюдением дистанции, правым левым, боком, спиной вперед). Игра «Пустое место». Бег с высокого старта.	1	Перечислять основные части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека; демонстрировать бег правым, левым боком, спиной вперед.	
3	Осанка человека. Бег до 30 м.	Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя. Упражнения на формирования осанки. Упражнения в ходьбе, беге. Бег до 30 м. Развитие скорости.	1	Определять понятие «осанка»; понимать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя; демонстрировать упражнения для формирования осанки; выполнять бег с максимальной скоростью до 30 м.	
4	Стопа человека. Равномерный бег до 1 км.	Функции стопы. Понятие «плоскостопие». Бег в среднем темпе до 1 км. Развитие выносливости	1	Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека выполнять бег в среднем темпе скоростью на 1 км.	
5	Одежда для занятий разными физическими упражнениями Прыжок в длину в длину с места. Равномерный бег до 1 км.	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года. Прыжок в длину в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств Бег в среднем темпе до 1 км. Развитие выносливости	1	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений; прыгать в длину с места.	
6	Правильный режим дня. Прыжок в длину в длину с места. Равномерный бег до 1 км.	Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня. Прыжок в длину в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств Бег в среднем темпе до 1 км. Развитие выносливости	1	Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека;	

				демонстрировать прыжок в длину с места.	
7	Закаливание. Метания малого мяча в цель.	Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком). Метания малого мяча на дальность (способы держания мяча, фазы метания, с места).	1	Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания выполнять последовательность действий при метании мяча.	
8	Профилактика нарушений зрения. Метание малого мяча на дальность.	Причины утомления глаз и снижения остроты зрения. Метания малого мяча на дальность (способы держания мяча, фазы метания, с места, с разбега).	1	Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером; выполнять метание с места с разбега.	
9	Оценка правильности осанки. Челночный бег 3*10 м.	Контроль осанки в положении сидя и стоя. Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной). Челночный бег 3*10 м. Развитие скорости, координации.	1	Определять правильность осанки в положении стоя у стены; контролировать осанку в положении сидя и стоя.	
10	Тестирование основных двигательных качеств	Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, упражнения на мышцы живота), выносливости (прыжки на скакалке) и гибкости (наклон вперед из положения стоя).	1	Выполнять упражнения с максимальными усилиями.	
11	Тестирование основных двигательных качеств	Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (подтягивание на перекладине), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 3*10 м.).	1	Выполнять упражнения с максимальными усилиями.	

12	Подвижные игры с элементами баскетбола (14 ч.) Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным и спортивным играм. Ловля и передача мяча.	Стойка игрока, передвижения в стойке игрока. ОРУ с мини баскетбольными мячами. Передачи в парах (от груди, одной от плеча, в руки в пол). Ловля и передача мяча в парах, в тройках, в квадратах. Передачи. Игра «10 передач».	1	Выполнять ловлю и передачу мяча, ОРУ с мячами.	
13	Ловля и передача мяча на месте.	ОРУ с мини баскетбольными мячами. Движения по залу без мяча в стойке баскетболиста. Передачи в парах (от груди, одной от плеча, в руки в пол). Передачи. Эстафета с передачей мяча.	1	Выполнять ловлю и передачу мяча на месте, ОРУ с мячами.	
14	Ведение мяча на месте, в движении.	ОРУ с мини баскетбольными мячами. Ведение мяча на месте в высокой, низкой стойке. Ведение с изменением направления, скорости движения. Ведение правой и левой рукой с преодолением препятствий. Игра «Выбей мяч».	1	Демонстрировать ведение мяча в движении, на месте, в различных стойках, с изменением скорости движения; описывать технику ведения мяча.	
15-16	Бросок мяча одной рукой в цель.	Бросок мяча одной от плеча в цель на стене. Игра «Выбей мяч».	2	Повторять технику броска в цель; сравнивать с эталоном.	
17	Игра «Гонка мячей по кругу».	Передачи мяча игрокам в игре.	1	Выполнять передачу; сравнивает с эталоном.	
18-19	Бросок одной рукой в кольцо от плеча. Игра «10 передач». Правила игры.	ОРУ с мини баскетбольными мячами. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Игра «10 передач».	2	Демонстрировать технику броска; сличать её с эталоном; выполнять известный алгоритм действий при броске; играть в игру по правилам.	
20-21	Игра «10 передач»	Игра «10 передач».	2	Демонстрировать технические действия в игре; формулировать правила игры; выделять и перечислять ошибки; играть в игру по правилам.	
22-23	Игра «Мяч капитану». Правила игры. Эстафеты.	Игра «Мяч капитану». Жесты судьи. Эстафеты с элементами баскетбола.	2	Демонстрировать технические действия в игре; формулировать правила игры; выделять и перечислять ошибки; выполнять элементы технических действий баскетболиста в эстафете.	

24-25	Игра в «Салки с мячом». Эстафеты.	Игра «Мяч капитану» в соответствие с правилами. Эстафеты с элементами баскетбола.	2	Демонстрировать технические действия в игре; применять правила в игре; выделять и перечислять ошибки; выполнять элементы технических действий баскетболиста в эстафете.	
26-27	Подвижные игры с элементами волейбола (12 ч.) Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми с элементами волейбола. Передачи мяча двумя руками сверху.	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми с элементами волейбола. Стойка волейболиста, передвижения в стойке волейболиста. Передачи и ловля мяча на месте в прыжке, в пол. Передачи мяча двумя руками сверху на месте над собой. Игра «Снежки».	2	При организации работы на занятиях выполнять правила по технике безопасности; выполнять известный алгоритм действий при приёме мяча двумя руками сверху.	
28	Передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Снежки».	Стойка волейболиста, передвижения в стойке волейболиста. ОРУ с волейбольными мячами. Имитации передач после передвижений. Передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Снежки».	1	Выполнять передачу мяча двумя руками сверху над собой, в парах; кратко излагает правила игры.	
29	Передачи сверху двумя руками. Игра «Снежки».	Стойка волейболиста, передвижения в стойке волейболиста. ОРУ с волейбольными мячами. Имитации передач после передвижений. Упражнения с гимнастической стенкой. Игра «Снежки».	1	Выполнять передачи мяча сверху двумя руками через сеть; определять и кратко характеризует технику выполнения передач мяча двумя руками.	
30-31	Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	Стойка волейболиста, передвижения в стойке волейболиста. Имитации приёмов после передвижения. ОРУ с волейбольными мячами. Передачи мяча двумя руками сверху. Игра «перестрелка».	2	Выполнять приём мяча двумя руками снизу над собой, в парах; кратко излагает правила игры.	
32	Подача мяча. Игра в «Пионербол». Правила игры.	Подача мяча с середины поля. Игра в «Пионербол» по правилам.	1	Выполнять подачу мяча.	
33-	Игра в «Пионербол».	Играет в «Пионербол».	2	Кратко излагать правила игры в «Пионербол»; применять технику приёма сверху, передачи мяча	

34				снизу.	
35-36	Игра в «Пионеро-волейбол» по упрощённым правилам.	Игра в «Пионеро- волейбол» по упрощённым правилам.	2	Формулировать правила игры в «Пионеро-волейбол»; применять ранее изученные технические действия в игре.	
37	Эстафеты. Игра в «Пионеро-волейбол» по упрощённым правилам.	Эстафеты с элементами волейбола. Игра в «Пионеро-волейбол» по упрощённым правилам.	1	Демонстрировать элементы техники волейбола в эстафете; играть в «Пионеро- волейбол» по правилам.	
38	Подвижные игры (18 ч). Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным играм. Игра «Метательная лапта»	ОРУ с мячом. Метание мяча в парах, с передвижением. Правила игры. Игра «Метательная лапта»	1	Соблюдать технику безопасности на занятиях; играть в «Метательную лапту»; перечислять основные правила; подбирать наиболее эффективные пути действий в игре.	
39	Игра «Метательная лапта». Правила игры.	ОРУ с мячом. Метание мяча в парах, с передвижением. Игра «Метательная лапта»	1	Играть в «Метательную лапту»; применять правила в игре; подбирать наиболее эффективные пути действий в игре.	
40	Игра «Метательная лапта».	ОРУ с мячом. Игра «Метательная лапта»	1	Находить и формулировать тактические ошибки; подбирать наиболее эффективные пути действий в игре.	
41	Игра «Метательная лапта».	ОРУ с мячом. Метание мяча в парах, с на разном расстоянии. Игра «Русская лапта»	1	Применять правила в игре; подбирает наиболее эффективные пути действий в игре.	
42	Игра «Метательная лапта».	ОРУ с мячом. Игра «Метательная лапта»	1	Находить и формулирует тактические ошибки; подбирать наиболее эффективные пути действий в игре.	
43	Игры «Хвост дракона», «Штандр».	Игра «Хвост дракона», «Штандр». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.	

44-45	Игры «Третий лишний», «Клей бумага».	Игра «Третий лишний», «Клей бумага». Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.	
46-47	Игры «Вороной конь», «Сети».	Игра «Вороной конь», «Сети». Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Указывает недочёты в игре.	
48	Игры «Охотник, и собака», «Пасикота».	Игра «Охотник, и собака», «Пасикота». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Указывает недочёты в игре.	
49	Игры «Белые медведи», «Принцесса, самурай, дракон».	Игра «Белые медведи», «Принцесса, самурай, дракон».	1	Рассуждать в процесс игры; подбирает пути решения задач в игре.	
50-51	Игры «Перестрелка» «Шишки, жёлуди, орехи»	Игры «Перестрелка» «Шишки, жёлуди, орехи».	2	Рассуждать в процесс игры; подбирает пути решения задач в игре.	
52-53	Игры «Хвостики», «Удочка»	Игры «Хвостики», «Удочка».	2	Рассуждать в процесс игры; подбирает пути решения задач в игре.	
54	Игра «Снайперы», «Карлики, великаны».	Игра «Снайперы», «Карлики, великаны».	1	Рассуждать в процесс игры; подбирает пути решения задач в игре.	
55	Игра «Бои петухов», «Снежки».	Игра «Бои петухов», «Снежки».	1	Рассуждать в процесс игры; подбирает пути решения задач в игре.	
56	Лыжная подготовка (12ч.) Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Скользкий шаг.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. Правила движения по лыжне. Движение по лыжне скользящим шагом.	1	Соблюдать технику безопасности при работе с лыжным инвентарем; пересказывать перечень экипировки лыжника; подчёркивать необходимость использования амуниции лыжника; пересказывать правила движения по лыжне.	
57-58	Попеременный двушажный ход.	ОРУ на лыжах. Движение по лыжне Попеременный двушажный ход.	2	Выполняет технику движения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	
59	Подъём способом ступающим	ОРУ на лыжах. Подъём ступающим шагом. Подъём	1	Выполнять подъём способом «лесенка» и «елочка».	

	шагом, «лесенкой».	ступающим шагом, способом «лесенка». Спуски в основной стойке.			
60-61	Поворот на месте «Солнышком» от носка, от пятки, «Махом назад», «Махом вперёд».	ОРУ на лыжах. Повороты на месте «Солнышком» от носка, от пятки, «Махом назад», «Махом вперёд». Развитие координации.	2	Выполнять повороты на месте «Солнышком» от носка, от пятки, «Махом назад», «Махом вперёд»..	
62	Спуски в низкой, основной стойке.	ОРУ на лыжах. Имитации спусков. Спуски в низкой, основной стойке.	1	Выполнять спуск в основной и низкой стойке; описывает технику спуска.	
63	Спуски с торможением «Плугом».	ОРУ на лыжах. Спуски с торможением «Плугом».	1	Выполнять спуски с торможением «Плугом».	
64	Игры на лыжах.	Игра «Салки на горке», «Пустое место».	1	Играть в игры «Салки на горке», «Пустое место».	
65	Встречная эстафеты на лыжах.	ОРУ на лыжах. Встречная эстафета.	1	Выполнять встречную эстафету с максимальной скоростью движения.	
66	Передвижения на лыжах до 500 м.	ОРУ на лыжах. Передвижения на лыжах до 500 м. Развитие выносливости.	1	Выполнять передвижения на лыжах до 1 км. с максимальными затратами усилий.	
67	Передвижения на лыжах до 1 км.	ОРУ на лыжах. Передвижения на лыжах до 2 км. Развитие выносливости.	1	Выполнять передвижения на лыжах до 2 км. с максимальными затратами усилий.	
68-69	Гимнастика с основами акробатики (16 ч) Строевые упражнения и строевые приёмы. Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике.	Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Игры «Белые медведи», «Дракон, принцесса, самурай».	2	Выполнять строевые команды и упражнения; выполнять технику безопасности на занятиях.	

70-71	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Лазание по гимнасти-ческой стенке разными способами.	<p>Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки. Лазание по гимнастической стенке, разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины).</p> <p>Лазание по наклонной скамейке. Игры «Белые медведи», «Дракон, принцесса, самурай».</p>	2	<p>Готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики; называть основные положения тела;</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке различными способами.</p>	
72-74	Физические упражнения для физкультминуток. Лазание по канату. Прыжки на скакалке.	<p>Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперед, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра. Лазание по канату (техника, метры). Прыжки на скакалке различными способами. ОРУ с гимнастическими мячами. Игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей, силы.</p>	3	<p>Планировать физкультминутки в своём режиме дня;</p> <p>выполнять упражнения для физкультминутки; выполнять лазание по канату; демонстрирует технику передвижения в лазании.</p>	
75	ФУ для расслабления мышц формирования правильной осанки Ползание по-пластунски..	<p>Расслабление мышц в положении лёжа на спине. Ползание по-пластунски. Упражнения для формирования правильной осанки. Прыжки по координационной лестнице различными способами. Координационные лестницы. Упражнения для</p> <p>Игра «Рыбак и рыбка». Развитие координации.</p>	1	<p>Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц; выполнять лазание по-пластунски; кратко излагает технику передвижения.</p>	
76	ФУ для профилактики нарушений осанки Кувырок вперед, назад.	<p>Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове Группировка. Кувырок вперед из положения присед. Два кувырка слитно. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>ОРУ со скакалкой. Игра «Вороной конь».</p>	1	<p>Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой; выполняет кувырок из положения присед; описывает технику выполнения.</p>	

77	ФУ для профилактики плоскостопия Стойка на лопатках, полушпагат.	Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Стойка на лопатках. Полушпагат. Упражнения для формирования правильной осанки. ОРУ со скакалкой. Игра «Вороной конь».	1	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики; выполнять стойку на лопатках; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	
78-79	Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. Комбинация: кувырок вперёд с переходом в стойку на лопатка.	Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи). Кувырок вперёд из положения присед в группировку - переход в стойку на лопатках. Упражнения для формирования правильной осанки.	2	Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения; выполнять последовательность действий при выполнении комбинации; демонстрировать технику выполнения упражнений в комбинации.	
80-81	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Опорный прыжок.	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками) Запрыгивание на козла в упор присев. Запрыгивание на козла в сед. Игра «Зайцы в норке».	2	Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; выполнять опорный прыжок; перечислять фазы прыжка; понимать технику действия.	
82	Висы. Подтягивания из различных положений.	висы из различных положений. Подтягивания из положения в висе (мальчики), подтягивание из положения в висе из упора (девочки). Развитие силы. Игра «Лапта».	1	Выполнять подтягивание с максимальными усилиями.	

83	Метание набивного мяча из разных положений.	Метание набивного мяча из разных положений. ОРУ. Два – три кувырка слитно вперёд. Игра «Выжигало». Развитие ловкости.	1	Выполнять метание набивного мяча из разных положений.	
84	Игра «Русская лапта» (10часов). Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным играм. Правила игры в «Бей - беги».	Ознакомление с правилами поведения на спортивной площадке. ОРУ с мячом. Метание мяча в парах, на месте. Правила игры. Игра «Бей - беги» по упрощенным правилам.	1	Соблюдать технику безопасности на занятиях; играть в «Русскую лапту»; перечислять основные правила; подбирать наиболее эффективные пути действий в игре.	
85	Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями	Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук.	1	Владеть стойкой игрока; выполнять передвижения в стойке.	
86	Ловля мяча двумя руками, выполнение передачи мяча.	Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лёжа, стоя, боком, сидя на площадке. Игра «Бей – беги».	1	Использовать общие приемы решения поставленных задач; осуществлять ловлю мяча после ударов, после паса.	
87	Ловля мяча двумя руками, выполнение передачи мяча.	Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лёжа, стоя, боком, сидя на площадке. Игра «Бей – беги».	1	Использовать общие приемы решения поставленных задач; осуществлять ловлю мяча после ударов, после паса.	
88-89	Ударам мини-битой по мячу способом «сверху».	Удар сверху. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары, посылающие	2	Самостоятельно формировать и решать учебную задачу; контролировать процесс и результат действий;	

		мяч по высокой траектории. Игра «Ммини-лапта»			
90	Перебежки.	Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперёд: шаги, прыжки, бег, остановка. Сочетание способов перемещения. Игра «Ммини-лапта»	1	Контролировать процесс и результат действий; формулировать учебные задачи вместе с учителем. Выполнять перебежки с максимальным ускорением.	
91	Правила игры в русскую лапту. Игра «Русская лапта» по упрощенным правилам.	ОРУ с мячом. Метание мяча в парах, с передвижением. Игра «Русская лапта»	1	Контролировать процесс и результат действий; формулировать учебные задачи вместе с учителем.	
92-93	Игра «Русская лапта» по упрощенным правилам.	ОРУ с мячом. Игра «Русская лапта»	2	Применять правила в игре; подбирает наиболее эффективные пути действий в игре.	
94	Лёгкая атлетика (9 часов) Бег на короткие дистанции.	Бег на короткие дистанции (10–30 м.). Низкий старт. Игра «Пустое место». Бег с высокого старта.	1	Бегают с максимальной скоростью на дистанции 30 м;	
95	Высокий старт.	Бег до 1 км.	1	Преодолевать дистанцию 1 км без учёта времени.	
96	Бег на выносливость до 1 км.	Высокий старт. Бег на выносливость до 1 км.	1	Выполнять бег с максимальной скоростью на 1 км.	
97	Прыжок в длину в длину с места.	Прыжок в длину в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Выполнять прыжок в длину с места;	
98	Оценка техники прыжка в длину в длину с места.	Оценка техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Демонстрировать прыжок в длину с места.	
99	Метания малого мяча в цель.	Метания малого мяча на дальность (способы держания мяча, фазы метания, с места).	1	Выполнять последовательность действий при метании мяча.	
100	Оценка техники метания малого мяча на дальность.	Метания малого мяча на дальность (способы держания мяча, фазы метания, с места, с разбега).	1	Выполнять метание малого мяча на дальность с максимальными усилиями.	
101	Оценка основных двигательных	Двигательные тесты для проверки мышечной силы (сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на	1	Самостоятельно тестировать свои двигательные качества; выполнять упражнения с максимальными	

	качеств	мышцы живота), выносливости (прыжки на скакалке) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя).		усилиями.	
102	Оценка основных двигательных качеств	Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (подтягивание на перекладине), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 3*10 м.).	1	Самостоятельно тестировать свои двигательные качества; выполнять упражнения с максимальными усилиями.	

* Промежуточная аттестация проходит в соответствии с графиком промежуточной аттестации.

Тематическое планирование курса для 3 класса

Всего 68/102 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (3/4 ч)		
История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом
История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры	Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом
Физическая культура народов разных стран	Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии	Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока
Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
Основные двигательные качества человека	Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости	Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1/3 ч)		
Правильное питание	Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
		человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями
Правила личной гигиены	Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1/2 ч)		
Измерение длины и массы тела	Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника	Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела
Оценка основных двигательных качеств	Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя)	Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2/4 ч)		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.)	Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях	Выполнять физкультминутки в домашних условиях
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)	Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками)	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61/89 ч)		
Лёгкая атлетика (16/23 ч)	Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)	Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель
Гимнастика с основами акробатики (16/23 ч)	Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Лыжная подготовка (12/19 ч)	Экипировка лыжника. Попеременный двушажный ход. Подъём способом «лесенка» и «елочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время
Подвижные и спортивные игры (17/24 ч)	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы баскетбола, волейбола (прием, передача, мяча, ведение на месте, в движении, передачи различными способами). Лапта (метание теннисного мяча, ловля, удар по мячу малой битой).	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками

**Распределение учебного времени на различные
виды программного материала для учащихся 3 класса
(трехразовые занятия в неделю)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) 3 кл.
1.	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	В процессе занятий
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола	16
3.	Подвижные игры с элементами волейбола	16

4.	Подвижные игры	10
5.	Гимнастика с основами акробатики	16
6.	Лёгкая атлетика	20
7.	Лыжная подготовка	12
8.	Лапта	12
	Итого часов в год:	102

Календарно – тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока	Содержание урока	Кол-во часов	Виды деятельности	Дата
1	Лёгкая атлетика (11 ч) История физической культуры в древних обществах. Основные фазы бега.	Физическая культура в Древнем Египте, Древнем Риме. Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением). ОРУ. Развитие скоростных способностей.	1	Понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом; называет основные фазы бега; при работе соблюдать правила по т/б; демонстрировать движения при ходьбе и беге.	
2	История физической культуры	Физическая подготовка воинов. Бег на короткие	1	Пересказывать тексты о физической культуре Европы в	

	в Европе в Средние века. Бег на короткие дистанции.	дистанции (10–30 м.). Низкий старт. Игра «Пустое место». Бег с высокого старта.		Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом; выполнять низкий старт; бегают с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	
3	Связь физической культуры с военной деятельностью Высокий старт.	Рыцарские турниры. Бег до 1 км.	1	Понимать связь между военной деятельностью и спортом; выполнять высокий старт; преодолевает дистанцию 1 км без учёта времени.	
4	Физическая культура народов разных стран Высокий старт. Бег на выносливость до 1 км.	Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии. Высокий старт. Бег на выносливость до 1 км.	1	Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока; выполнять бег с максимальной скоростью на 1 км.	
5	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями Прыжок в длину в длину с места.	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе. Прыжок в длину в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений; прыгает в длину с места.	
6	Основные двигательные качества человека Прыжок в длину в длину с места.	Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости. Прыжок в длину в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека.	
7	Правильное питание Правила личной гигиены Метания малого мяча в цель.	Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов. Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов. Метания малого мяча на дальность (способы держания мяча, фазы метания, с места).	1	Формулировать правила здорового питания; обосновывает важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи	

				и активными занятиями физическими упражнениями; объясняет главные функции кожи; обосновывает необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называет правила гигиены кожи; выполняет последовательность действий при метании мяча.	
8	Физические упражнения для физкультминуток. Оценка техники метания малого мяча на дальность.	Метания малого мяча на дальность (способы держания мяча, фазы метания, с места, с разбега).	1	Выполнять физкультминутки в домашних условиях; выполняет упражнения для профилактики нарушений осанки.	
9	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки, зрения. Челночный бег 3*10 м.	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной). Челночный бег 3*10 м. Развитие скорости, координации.	1	Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, зрения; выполнять бег с изменением направления на скорости движения.	
10	Измерение длины и массы тела. Оценка основных двигательных качеств	Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, упражнения на мышцы живота), выносливости (прыжки на скакалке) и гибкости (наклон вперед из положения стоя).	1	Объяснять значение измерения длины и массы тела; измеряет длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела; понимает необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; выполнять упражнения с максимальными усилиями.	
11	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Оценка основных двигательных качеств	Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (подтягивание на перекладине), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 3*10 м.).	1	Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств; выполнять комплексы	

				упражнений для развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; выполнять упражнения с максимальными усилиями.	
12-13	Подвижные игры с элементами баскетбола (16 ч.) Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным и спортивным играм. Ловля и передача мяча.	Стойка игрока, передвижения в стойке игрока. ОРУ с мини баскетбольными мячами. Передачи в парах (от груди, одной от плеча, в руки в пол). Ловля и передача мяча в парах, в тройках, в квадратах. Передачи. Игра «10 передач».	2	Выполнять ловлю и передачу мяча, ОРУ с мячами; знать и использовать жесты судьи в игре.	
14-15	Ловля и передача мяча на месте, в движении различными способами. Оценка техники ловли передачи мяча в движении.	ОРУ с мини баскетбольными мячами. Движения по залу без мяча, остановка двумя шагами, остановка прыжком. Передачи в парах (от груди, одной от плеча, в руки в пол). Ловля и передача мяча в парах с передвижением по залу. Оценка техники ловли передачи мяча в движении. Передачи. Игра «10 передач».	2	Выполнять ловлю и передачу мяча в движении, ОРУ с мячами; знать и использует жесты судьи в игре; кратко излагать правила игры.	
16-17	Ведения мяча на месте. Ведение мяча в движении. Оценка техники ведения мяча в движении.	ОРУ с мини баскетбольными мячами. Ведение мяча на месте в движении, в высокой, низкой стойке. Ведение с изменением направления, скорости движения. Ведение без визуального контроля. Оценка техники ведения мяча в движении правой и левой рукой с преодолением препятствий. Игра «Выбей мяч».	2	Демонстрировать ведение мяча в движении, на месте, в различных стойках, с изменением направления, скорости движения, ведение без визуального контроля; описывать технику ведения мяча; кратко излагать правила игры.	
18-19	Бросок мяча одной рукой в цель. Игра «Мяч капитану».	Бросок мяча одной от плеча в цель на стене. Игра «Мяч капитану».	2	Повторять технику броска в цель; сравнивает с эталоном.	
20-21	Бросок одной рукой в кольцо от плеча. Оценка техники броска одной рукой в кольцо.	ОРУ с мини баскетбольными мячами. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Оценка техники броска одной рукой в кольцо. Игра «Мяч капитану».	2	Демонстрировать технику броска; сличает её с эталоном; выполнять известный алгоритм действий при броске.	

22	Игры с баскетбольным мячом.	Игра «10 передач», «Выбей мяч».	1	Демонстрировать технические действия в игре; формулировать правила игры; выделяет и перечисляет ошибки.	
23	Эстафеты с баскетбольным мячом.	Эстафеты с ведением, подбором, с дальней ближней передачей.	1	Демонстрировать технические действия в игре; формулировать правила игры; выделяет и перечисляет ошибки.	
24-25	Игра «Мини-баскетбол». Эстафеты.	Игра «Мини-баскетбол». Жесты судьи.	2	Знать жесты судей; применяет правила в игре; выделять и перечисляет ошибки.	
26	Игра в «Мини-баскетбол».	Игра в «Мини-баскетбол» по упрощенным правилам.	1	Знать жесты судей; применять правила в игре; выделять и перечислять ошибки.	
27	Игра в «Мини-баскетбол».	Игра в «Мини-баскетбол» по правилам.	1	Знать правила игры; применять правила их в игре; выделять и перечисляет ошибки.	
28-29	Подвижные игры с элементами волейбола (16 ч.) Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми с элементами волейбола. Передачи мяча двумя руками сверху.	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми с элементами волейбола. Стойка волейболиста, передвижения в стойке волейболиста. Передачи и ловля мяча на месте в прыжке, в пол. Передачи мяча двумя руками сверху на месте над собой. Игра «Снежки».	2	При организации работы на занятиях выполнять правила по технике безопасности; выполнять известный алгоритм действий при приёме мяча двумя руками сверху.	
30-31	Передачи мяча двумя руками сверху. Оценка техники передач мяча двумя руками сверху. Игра «Снежки».	Стойка волейболиста, передвижения в стойке волейболиста. ОРУ с волейбольными мячами. Имитации передач после передвижений. Передачи мяча двумя руками сверху. Оценка техники передач мяча двумя руками сверху. Игра «Снежки».	2	Выполнять передачу мяча двумя руками сверху над собой, в парах; кратко излагать правила игры.	
32-33	Передачи сверху двумя руками	Стойка волейболиста, передвижения в стойке волейболиста. ОРУ с волейбольными мячами.	2	Выполнять передачи мяча сверху двумя руками через сеть. Определять и кратко характеризует технику	

	через сеть.	Имитации передач после передвижений. Упражнения с гимнастической стенкой. Передачи мяча двумя руками сверху через сеть. Игра «Снежки».		выполнения передач мяча двумя руками через сеть.	
34-35	Приём мяча двумя руками снизу. Оценка приёма мяча двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	Стойка волейболиста, передвижения в стойке волейболиста. Имитации приёмов после передвижения. ОРУ с волейбольными мячами. Передачи мяча двумя руками сверху. Игра «перестрелка».	2	Выполнять приём мяча двумя руками снизу над собой, в парах; кратко излагать правила игры.	
36-37	Подача мяча одной рукой сверху. Игра в «Пионеро-волейбол»	ОРУ с волейбольными мячами. подача мяча одной рукой сверху на расстоянии 3 метров от сетки. Осуществляет приём мяча двумя руками снизу. Игра в «Пионеро-волейбол»	2	Выполнять подачу мяча одной рукой с места; кратко излагать правила игры.	
38-39	Игра в «Пионеро-волейбол».	Играет в «Пионеро-волейбол» по упрощённым правилам.	2	Кратко излагать правила игры в «Пионеро-волейбол»; применять технику приёма сверху, передачи мяча снизу.	
40-41	Эстафеты с элементами волейбола	Эстафеты с передачами мяча сверху, снизу, с приемом от отскока, с подбором мяча.	2	Демонстрировать в эстафетах элементы техники волейбола.	
42-43	Игра в «Мини волейбол» по упрощённым правилам.	Игра в «Мини волейбол» по упрощённым правилам.	2	Формулировать правила игры в «Мини-волейбол»; применять ранее изученные технические действия в игре.	
44	Подвижные игры (10 ч). Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным играм. Игра «Борьба за флаг»	ОРУ с мячом. Метание мяча в парах, с передвижением. Правила игры. Игра «Борьба за флаг».	1	Соблюдать технику безопасности на занятиях; играет в игру «Борьба за флаг»; перечисляет основные правила; подбирает наиболее эффективные пути действий в игре.	
45	Игра «Вышибало».	ОРУ с мячом. Метание мяча в парах, с передвижением. Игра «Вышибало».	1	Применять правила в игре; подбирает наиболее эффективные пути действий в игре.	
46	Игра «Метательная лапта».	ОРУ с мячом. Игра «Метательная лапта»	1	Находить и формулировать тактические ошибки;	

				подбирать наиболее эффективные пути действий в игре.	
47	Игры «Хвост дракона», «Штандр».	Игра «Хвост дракона», «Штандр». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Организовывать и проводят совместно со сверстниками подвижные игры.	
48	Игры «Третий лишний», «Клей бумага».	Игра «Третий лишний», «Клей бумага». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.	
49	Игры «Вороной конь», «Сети».	Игра «Вороной конь», «Сети». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Указывает недочёты в игре.	
50	Игры «Охотник, и собака», «Пасикота».	Игра «Охотник, и собака», «Пасикота». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Указывает недочёты в игре.	
51	Игры «Белые медведи», «Принцесса, самурай, дракон».	Игра «Белые медведи», «Принцесса, самурай, дракон».	1	Рассуждать в процесс игры; подбирать пути решения задач в игре.	
52	Игры «Перестрелка» «Шишки, жёлуди, орехи»	Игры «Перестрелка» «Шишки, жёлуди, орехи».	1	Рассуждать в процесс игры; подбирать пути решения задач в игре.	
53	Игры «Хвостики», «Удочка»	Игры «Хвостики», «Удочка».	1	Рассуждать в процесс игры; подбирать пути решения задач в игре.	
54	Лыжная подготовка (12ч.) Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. Правила движения по лыжне. Попеременный двушажный ход.	1	Соблюдать технику безопасности при работе с лыжным инвентарем; пересказывать перечень экипировки лыжника; подчёркивать необходимость использования амуниции лыжника; пересказывать правила движения по лыжне.	
55-56	Попеременный двушажный ход. Оценка техники движения попеременным двушажным ходом.	ОРУ на лыжах. Движение по лыжне Попеременный двушажный ход. Оценка техники движения попеременным двушажным ходом.	2	Выполнять технику движения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	

57	Подъём способом «лесенка» и «елочка».	ОРУ на лыжах. Подъём ступающим шагом. Подъём способом «лесенка» и «елочка». Спуски в основной стойке.	1	Выполнять подъём способом «лесенка» и «елочка».	
58-59	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Оценка техники поворота на спуске переступанием	ОРУ на лыжах. Повороты на месте «Махом назад», «Махом вперёд». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Оценка техники поворота на спуске переступанием	2	Выполняет технику передвижений, поворотов на лыжах правую, левую сторону.	
60	Спуски в основной стойке.	ОРУ на лыжах. Имитации спусков. Спуски в основной стойке.	1	Выполнять спуск в основной стойке; описывать технику спуска.	
61	Спуски с торможением «плугом».	ОРУ на лыжах.	1	Выполнять спуски с торможением «Плугом».	
62	Игры на лыжах.	Игра «Салки на горке», «Пустое место».	1	Играет в игры «Салки на горке», «Пустое место».	
63	Встречная эстафеты на лыжах.	ОРУ на лыжах. Встречная эстафета.	1	Выполнять встречную эстафету с максимальной скоростью движения.	
64	Передвижения на лыжах до 1 км.	ОРУ на лыжах. Передвижения на лыжах до 1 км. Развитие выносливости.	1	Выполнять передвижения на лыжах до 1 км. с максимальными затратами усилий.	
65	Передвижения на лыжах до 2 км.	ОРУ на лыжах. Передвижения на лыжах до 2 км. Развитие выносливости.	1	Выполнять передвижения на лыжах до 2 км. с максимальными затратами усилий.	
66-67	Гимнастика с основами акробатики (16 ч) Строевые упражнения и строевые приёмы. Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике.	Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс,	2	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять технику безопасности на занятиях.	

		стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Инструктаж по ТБ.			
68-69	Лазание по гимнастической стенке разными способами. Прыжки на скакалке.	Лазание по гимнастической стенке, разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по наклонной скамейке. Прыжки на скакалке различными способами.	2	Выполнять лазание по гимнастической стенке различными способами.	
70-72	Лазание по канату. Оценка техники лазания по канату.	Лазание по канату (техника, метры). ОРУ с гимнастическими мячами. Игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей, силы.	3	Выполнять лазание по канату; демонстрировать технику передвижения в лазании.	
73	Ползание по-пластунски. Упражнения для формирования правильной осанки. Прыжки по координационной лестнице.	Ползание по пластунски. Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Рыбак и рыбка». Развитие координации. Прыжки по координационной лестнице различными способами.	1	Выполнять лазание по-пластунски; кратко излагать технику передвижения.	
74	Кувырок вперёд, назад.	Группировка. Кувырок вперёд из положения присед. Два кувырка слитно. Упражнения для формирования правильной осанки. ОРУ со скакалкой. Игра «Вороной конь».	1	Выполнять кувырок из положения присед; описывать технику выполнения.	
75	Стойка на лопатках, полушпагат.	Стойка на лопатках. Полушпагат. Упражнения для формирования правильной осанки. ОРУ со скакалкой. Игра «Вороной конь».	1	Выполнять стойку на лопатках; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	
76-77	Комбинация: кувырок вперёд с переходом в стойку на лопатка. Оценка выполнения	Кувырок вперёд из положения присед в группировку - переход в стойку на лопатках. Упражнения для формирования правильной осанки.	2	Выполнять последовательность действий при выполнении комбинации; демонстрировать технику выполнения упражнений в комбинации.	

	комбинации.	Оценка выполнения комбинации.			
78-79	Опорный прыжок. Оценка техники опорного прыжка.	Запрыгивание на козла в упор присев. Запрыгивание на козла в сед. Опорный прыжок. П/и «Зайцы в норке».	2	Выполнять опорный прыжок; перечисляет фазы прыжка; понимает технику действия.	
80	Висы. Оценка техники подтягивания.	Оценка техники подтягивания из положения в висе (мальчики), подтягивание из положения в висе из упора (девочки). Развитие силы.	1	Выполнять подтягивание с максимальными усилиями.	
81	Метание набивного мяча из разных положений.	Метание набивного мяча из разных положений. ОРУ. Два – три кувырка слитно вперёд. Игра «Выжигало». Развитие ловкости.	1	Выполнять метание набивного мяча из разных положений.	
82	Игра «Русская лапта» (12 часов). Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным играм. Правила игры в Русскую лапту.	Ознакомление с правилами поведения на спортивной площадке. ОРУ с мячом. Метание мяча в парах, с передвижением. Правила игры. Игра «Русская лапта»	1	Соблюдать технику безопасности на занятиях; играть в «Русскую лапту»; перечислять основные правила; подбирать наиболее эффективные пути действий в игре.	
83	Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями	Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук.	1	Владеть стойкой игрока; выполнять передвижения в стойке.	
84-85	Ловли мяча двумя руками, выполнение передачи мяча.	Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лёжа, стоя, боком, сидя на площадке. Игра «Ммини-лапта»	2	Использовать общие приемы решения поставленных задач; осуществлять ловлю мяча после ударов, после паса.	

86-87	Удар битой по мячу способом «сверху».	Удар сверху. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Игра «Ммини-лапта»	2	Самостоятельно формировать и решают учебную задачу; контролировать процесс и результат действий.	
88	Перебежки.	Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперёд: шаги, прыжки, бег, остановка. Сочетание способов перемещения. Игра «Ммини-лапта»	1	Контролировать процесс и результат действий; формулировать учебные задачи вместе с учителем. Выполнять перебежки с максимальным ускорением.	
89	Тактическая подготовка.	Освоение индивидуальных действий, групповые действия. Командные действия. Система игры в защите.	1	Контролировать процесс и результат действий; формулировать учебные задачи вместе с учителем.	
90	Игра «Русская лапта».	ОРУ с мячом. Метание мяча в парах, с передвижением. Игра «Русская лапта»	1	Применять правила в игре; подбирать наиболее эффективные пути действий в игре.	
91-93	Игра «Русская лапта».	ОРУ с мячом. Игра «Русская лапта»	3	Находить и формулировать тактические ошибки; подбирать наиболее эффективные пути действий в игре.	
94	Лёгкая атлетика (9 часов) Бег на короткие дистанции.	Бег на короткие дистанции (10–30 м.). Низкий старт. Игра «Пустое место». Бег с высокого старта.	1	Бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	
95	Высокий старт.	Бег до 1 км.	1	Преодолевать дистанцию 1 км без учёта времени.	
96	Бег на выносливость до 1 км.	Высокий старт. Бег на выносливость до 1 км.	1	Выполнять бег с максимальной скоростью на 1 км.	
97	Прыжок в длину в длину с места.	Прыжок в длину в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Выполнять прыжок в длину с места;	
98	Оценка техники прыжка в длину в длину с места.	Оценка техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Демонстрировать прыжок в длину с места.	
99	Метания малого мяча в цель.	Метания малого мяча на дальность (способы держания мяча, фазы метания, с места).	1	Выполнять последовательность действий при метании мяча.	

100	Оценка техники метания малого мяча на дальность.	Метания малого мяча на дальность (способы держания мяча, фазы метания, с места, с разбега).	1	Выполнять метание малого мяча на дальность с максимальными усилиями.	
101	Оценка основных двигательных качеств	Двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, упражнения на мышцы живота), выносливости (прыжки на скакалке) и гибкости (наклон вперед из положения стоя).	1	Самостоятельно тестировать свои двигательные качества; выполняет упражнения с максимальными усилиями.	
102	Оценка основных двигательных качеств	Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (подтягивание на перекладине), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 3*10 м.).	1	Самостоятельно тестировать свои двигательные качества; выполнять упражнения с максимальными усилиями.	

* Промежуточная аттестация проходит в соответствии с графиком промежуточной аттестации.

Тематическое планирование курса для 4 класса

Всего 102 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (3/4 ч)		
История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны	Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России	Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России
Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр	Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр	Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец;

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
		с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр
Опорно-двигательная система человека	Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей	Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека
Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Виды травм. Понятие «разминка»	Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах
Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания	Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения	Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания
Способы передвижения человека	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека	Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1/3 ч)		
Массаж	Причины утомления. Понятие о массаже, его функции	Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1/2 ч)		
Измерение сердечного пульса	Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса	Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя
Оценка состояния дыхательной системы	Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений	Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2/4 ч)		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек»	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения)	Выполнять физкультминутки в домашних условиях
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»)	Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо)	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61/89 ч)		
Лёгкая атлетика (12/18 ч)	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»
Гимнастика с основами акробатики (13/20 ч)	Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание
Лыжная подготовка (12/17 ч)	Одновременный одношажный лыжный ход. Подъём способом «полуёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке
Подвижные и спортивные игры (24/34 ч)	Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Правила игры в лапту (удар по мячу, ловля мяча, перебежки, осаливание, самоосаливание). Подвижные игры с мячом.	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола, лапты; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками

**Распределение учебного времени на различные
виды программного материала для учащихся 4 класса
(трехразовые занятия в неделю)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) 1 кл.
1.	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	В процессе занятий
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола	16
3.	Подвижные игры с элементами волейбола	16
4.	Подвижные игры	10
5.	Гимнастика с основами акробатики	16
6.	Лёгкая атлетика	20
7.	Лыжная подготовка	12
8.	Лапта	12

	Итого часов в год:	102
--	---------------------------	------------

Календарно – тематическое планирование 4 класс

№	Тема урока	Содержание урока	Кол-во часов	Виды деятельности	Дата
----------	-------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------

1	<p>Лёгкая атлетика</p> <p>(11 ч)</p> <p>История физической культуры в России. Бег на короткие дистанции.</p>	<p>Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики.</p> <p>Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, с ускорением). ОРУ. Развитие скоростных способностей.</p>	1	<p>Понимать роль физической культуры в древних обществах;</p> <p>понимать связь между военной деятельностью и спортом;</p> <p>называть основные фазы бега;</p> <p>при работе соблюдает правила по т/б; демонстрировать движения при ходьбе и беге.</p>	
2	<p>Возрождение Олимпийских игр. Бег 30 м.</p>	<p>Важнейшие символы Олимпийских игр. Бег на короткие дистанции (10–30 м.). Низкий старт.</p> <p>Игра «Пустое место». Бег с высокого старта.</p> <p>Бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность;</p> <p>выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»</p>	1	<p>Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века;</p> <p>понимать связь между военной деятельностью и спортом; выполнять низкий старт; бегают с максимальной скоростью на дистанции 30 м.</p>	
3	<p>Опорно-двигательная система человека</p> <p>Бег 60 м.</p>	<p>Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей</p> <p>Бег 60 м.</p>	1	<p>Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека; выполнять высокий старт; выполнять бег с максимальной скоростью на 60 м.</p>	
4	<p>Предупреждение травматизма во время занятий физическими</p>	<p>Виды травм. Понятие «разминка»</p> <p>Бег до 1 км.</p>	1	<p>Различать основные виды травм; знать приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах; преодолевать дистанцию 1 км без учёта</p>	

	упражнениями Техника длительного бега.			времени.	
5	Дыхательная система человека. Техника прыжка в длину с места.	Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Прыжок в длину в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания; прыгать в длину с места.	
6	Способы передвижения человека Прыжок в длину с места на результат.	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека Прыжок в длину в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Объяснять значение основных понятий учебной темы: «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризует различия между основными способами передвижения человека; описывать способы развития основных двигательных качеств человека.	
7	Массаж Техника метания малого мяча в цель.	Причины утомления. Понятие о массаже, его функции. Метания малого мяча на дальность (способы держания мяча, фазы метания, с места).	1	Определять понятие «массаж»; объясняет роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания); выполнять последовательность действий при метании мяча.	
8	Измерение сердечного пульса. Техника метания малого мяча на дальность.	Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса Метания малого мяча на дальность (способы держания мяча, фазы метания, с места, с разбега).	1	Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя; выполнять последовательность действий при метании мяча.	
9	Оценка состояния дыхательной системы Метание малого мяча на	Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных	1	Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической	

	результат.	движений метание малого мяча на результат. Развитие скорости, координации.		нагрузки; выполнять бег с изменением направления на скорости движения.	
10	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Выполнение силовых упражнений, упражнений на гибкость.	Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибы назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек». Наклоны из положения стоя. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Поднимание туловища из положения лёжа, согнув ноги.	1	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики; выполнять упражнения с максимальными усилиями.	
11	Физические упражнения для физкультминуток. Выполнение силовых упражнений, упражнений на быстроту, выносливость.	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения). Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы: подтягивание на перекладине, бег 3*10 м., прыжки на скакалке.	1	Выполнять физкультминутки в домашних условиях; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; выполнять упражнения с максимальными усилиями.	
12-13	Подвижные игры с элементами баскетбола (16 ч.) Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным и спортивным играм. Ловля и передача мяча.	Стойка игрока, передвижения в стойке игрока. ОРУ с мини баскетбольными мячами. Передачи в парах (от груди, одной от плеча, в руки в пол). Ловля и передача мяча в парах, в тройках, в квадратах. Передачи. Игра «10 передач».	2	Выполнять ловлю и передачу мяча, ОРУ с мячами; знать и использовать жесты судьи в игре.	
14-15	Ловля и передача мяча в движении. Техники ловли передачи мяча в движении.	ОРУ с мини баскетбольными мячами. Движения по залу без мяча, остановка двумя шагами, остановка прыжком. Передачи в парах (от груди, одной от плеча, в руки в пол). Ловля и передача мяча в парах с передвижением по залу. Оценка техники ловли передачи	2	Выполнять ловлю и передачу мяча в движении, ОРУ с мячами; знать и использовать жесты судьи в игре; кратко излагать правила игры.	

		мяча в движении. Передачи. Игра «10 передач».			
16-18	Ведение мяча в движении. Техники ведения мяча в движении.	ОРУ с мини баскетбольными мячами. Ведение мяча на месте в движении, в высокой, низкой стойке. Ведение с изменением направления, скорости движения. Ведение без визуального контроля. Оценка техники ведения мяча в движении правой и левой рукой с преодолением препятствий. Игра «Выбей мяч».	3	Демонстрировать ведение мяча в движении, на месте, в различных стойках, с изменением направления, скорости движения, ведение без визуального контроля; описывать технику ведения мяча; кратко излагает правила игры.	
19-20	Техника броска мяча одной рукой в кольцо. Игра «Мяч капитану».	Бросок мяча одной от плеча в цель на стене. Игра «Мяч капитану».	2	Повторять технику броска в цель; сравнивать с эталоном.	
21-23	Бросок кольцо разными способами. Техники броска одной рукой в кольцо.	ОРУ с мини баскетбольными мячами. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Оценка техники броска одной рукой в кольцо. Игра «Мяч капитану».	3	Демонстрировать технику броска; сличать её с эталоном; выполнять известный алгоритм действий при броске.	
24-25	Игра «Мини-баскетбол» по упрощённым правилам. Игра «10 передач». Эстафеты.	Игра «Мини-баскетбол». Жесты судьи. Игра «10 передач». Эстафеты.	2	Демонстрировать технические действия в игре; формулировать правила игры; выделять и перечислять ошибки.	
26-27	Игра в «Мини-баскетбол».	Игра в «Мини-баскетбол» в соответствии с правилами.	2	Демонстрировать технические действия в игре; применять правила в игре; выделять и перечислять ошибки.	
28-29	Подвижные игры с элементами волейбола (16 ч.) Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми с элементами	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми с элементами волейбола. Стойка волейболиста, передвижения в стойке волейболиста. Передачи и ловля мяча на месте в прыжке, в пол. Передачи мяча двумя руками сверху на месте над собой. Игра «Снежки».	2	При организации работы на занятиях выполнять правила по технике безопасности; выполнять известный алгоритм действий при приёме мяча двумя руками сверху.	

	волейбола. Передачи мяча двумя руками сверху.				
30-31	Передачи мяча двумя руками сверху. Оценка техники передач мяча двумя руками сверху. Игра «Снежки».	Стойка волейболиста, передвижения в стойке волейболиста. ОРУ с волейбольными мячами. Имитации передач после передвижений. Передачи мяча двумя руками сверху. Оценка техники передач мяча двумя руками сверху. Игра «Снежки».	2	Выполнять передачу мяча двумя руками сверху над собой, в парах; кратко излагает правила игры.	
32-34	Передачи сверху двумя руками через сеть.	Стойка волейболиста, передвижения в стойке волейболиста. ОРУ с волейбольными мячами. Имитации передач после передвижений. Упражнения с гимнастической стенкой. Передачи мяча двумя руками сверху через сеть. Игра «Снежки».	3	Выполнять передачи мяча сверху двумя руками через сеть. Определять и кратко характеризовать технику выполнения передач мяча двумя руками через сеть.	
35-37	Приём мяча двумя руками снизу. Оценка приёма мяча двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	Стойка волейболиста, передвижения в стойке волейболиста. Имитации приёмов после передвижения. ОРУ с волейбольными мячами. Передачи мяча двумя руками сверху. Игра «перестрелка».	3	Выполнять приём мяча двумя руками снизу над собой, в парах; кратко излагать правила игры.	
38-39	Подача мяча одной рукой сверху. Игра в «Пионеро-волейбол»	ОРУ с волейбольными мячами. подача мяча одной рукой сверху на расстоянии 3 метров от сетки. Осуществляет приём мяча двумя руками снизу. Игра в «Пионеро-волейбол»	2	Выполнять подачу мяча одной рукой с места; кратко излагать правила игры.	
40-41	Игра в «Пионеро-волейбол».	Играет в «Пионеро-волейбол».	2	Кратко излагать правила игры в «Пионеро-волейбол»; применять технику приёма сверху, передачи мяча снизу.	
42-43	Игра в «Мини волейбол» по упрощённым правилам.	Игра в «Мини волейбол» по упрощённым правилам.	2	Формулировать правила игры в «Мини-волейбол»; применять ранее изученные технические действия в игре.	
44	Подвижные игры (10 ч).	Игра «Хвост дракона», «Штандр». Развитие скоростно-	1	Организовывать и проводят совместно со	

	Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным играм. Игры «Хвост дракона», «Штандр».	силовых способностей.		сверстниками подвижные игры.	
45	Игры «Третий лишний», «Клей бумага».	Игра «Третий лишний», «Клей бумага». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Организовывать проводят совместно со сверстниками подвижные игры.	
46	Игры «Вороной конь», «Сети».	Игра «Вороной конь», «Сети». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Организовывать и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Указывать недочёты в игре.	
47	Игры «Охотник, и собака», «Пасикота».	Игра «Охотник, и собака», «Пасикота». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Организовывать и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Указывать недочёты в игре.	
48	Игры «Белые медведи», «Принцесса, самурай, дракон».	Игра «Белые медведи», «Принцесса, самурай, дракон».	1	Рассуждать в процесс игры; подбирать пути решения задач в игре.	
49	Игры «Перестрелка» «Шишки, жёлуди, орехи»	Игра «Перестрелка» «Шишки, жёлуди, орехи».	1	Рассуждать в процесс игры; подбирать пути решения задач в игре.	
50	Игры «Хвостики», «Удочка»	Игра «Хвостики», «Удочка».	1	Рассуждать в процесс игры; подбирать пути решения задач в игре.	
51	Игры «Вышибало», «Лови, бросай»	Игра «Вышибало», «Лови, бросай»	1	Организовывать и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Указывать недочёты в игре.	
52-53	Эстафеты	Эстафеты с элементами подвижных игр.	2	Организовывать и проводят совместно со сверстниками эстафеты. Указывать недочёты в процессе соревнований.	

54	Лыжная подготовка (12ч.) Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. Правила движения по лыжне. Попеременный двушажный ход.	1	Соблюдать технику безопасности при работе с лыжным инвентарем; пересказывать перечень экипировки лыжника; подчёркивать необходимость использования амуниции лыжника; пересказывать правила движения по лыжне.	
55-56	Попеременный двушажный ход. Оценка техники движения попеременным двушажным ходом.	ОРУ на лыжах. Движение по лыжне Попеременный двушажный ход. Оценка техники движения попеременным двушажным ходом.	2	Выполнять технику движения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	
57-58	Подъём способом «лесенка» и «елочка».	ОРУ на лыжах. Подъём ступающим шагом. Подъём способом «лесенка» и «елочка». Спуски в основной стойке.	2	Выполнять подъём способом «лесенка» и «елочка».	
59	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Оценка техники поворота на спуске переступанием	ОРУ на лыжах. Повороты на месте «Махом назад», «Махом вперёд». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Оценка техники поворота на спуске переступанием	1	Выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах правую, левую сторону.	
60	Спуски в основной стойке.	ОРУ на лыжах. Имитации спусков. Спуски в основной стойке.	1	Выполнять спуск в основной стойке; описывать технику спуска.	
61	Спуски с торможением «плугом».	ОРУ на лыжах.	1	Выполнять спуски с торможением «Плугом».	
62	Игры на лыжах.	Игра «Салки на горке», «Пустое место».	1	Играть в игры «Салки на горке», «Пустое место».	
63	Встречная эстафеты на лыжах.	ОРУ на лыжах. Встречная эстафета.	1	Выполнять встречную эстафету с максимальной скоростью движения.	
64	Передвижения на лыжах	ОРУ на лыжах. Передвижения на лыжах до 1 км.	1	Выполнять передвижения на лыжах до 1 км. с	

	до 1 км.	Развитие выносливости.		максимальными затратами усилий.	
65	Передвижения на лыжах до 2 км.	ОРУ на лыжах. Передвижения на лыжах до 2 км. Развитие выносливости.	1	Выполнять передвижения на лыжах до 2 км. с максимальными затратами усилий.	
66-67	Гимнастика с основами акробатики (16 ч) Строевые упражнения и строевые приёмы. Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.	Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Инструктаж по ТБ.	2	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять технику безопасности на занятиях.	
68-69	Лазание по гимнастической стенке разными способами. Упражнения для профилактики нарушений зрения.	Лазание по гимнастической стенке, разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по наклонной скамейке.	2	Выполнять лазание по гимнастической стенке различными способами.	
70-72	Лазание по канату. Оценка техники лазания по канату. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Лазание по канату (техника, метры). ОРУ с гимнастическими мячами. Игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей, гибкости, силы.	3	Выполнять лазание по канату; демонстрирует технику передвижения в лазании.	
73	Ползание по-пластунски. Комплексы упражнений	Ползание по пластунски. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять лазание по-пластунски; кратко излагает технику передвижения.	

	для развития основных двигательных качеств	Игра «Рыбак и рыбка». Развитие координации.			
74	Кувырок вперёд, назад.	Группировка. Кувырок вперёд из положения присед. Два кувырка слитно. Упражнения для формирования правильной осанки. ОРУ со скакалкой. Игра «Вороной конь».	1	Выполнять кувырок из положения присед; описывает технику выполнения.	
75	Стойка на лопатках, полушпагат.	Стойка на лопатках. Полушпагат. Упражнения для формирования правильной осанки. ОРУ со скакалкой. Игра «Вороной конь».	1	Выполнять стойку на лопатках; соблюдает правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	
76-77	Комбинация: кувырок вперёд с переходом в стойку на лопатка. Оценка выполнения комбинации.	Кувырок вперёд из положения присед в группировку - переход в стойку на лопатках. Упражнения для формирования правильной осанки. Оценка выполнения комбинации.	2	Выполнять последовательность действий при выполнении комбинации; демонстрирует технику выполнения упражнений в комбинации.	
78-79	Опорный прыжок. Оценка техники опорного прыжка.	Запрыгивание на козла в упор присев. Запрыгивание на козла в сед. Опорный прыжок. П/и «Зайцы в норке».	2	Выполнять опорный прыжок; перечисляет фазы прыжка; понимает технику действия.	
80	Оценка техники подтягивания.	Оценка техники подтягивания из положения в висе (мальчики), подтягивание из положения в висе из упора (девочки). Развитие силы.	1	Выполнять подтягивание с максимальными усилиями.	
81	Метание набивного мяча из разных положений.	Метание набивного мяча из разных положений. ОРУ. Два – три кувырка слитно вперёд. Игра «Выжигало». Развитие ловкости.	1	Выполнять метание набивного мяча из разных положений.	
82	Игра «Русская лапта» (12 часов).	Ознакомление с правилами поведения на спортивной площадке. ОРУ с мячом. Метание мяча в парах, с	1	Соблюдать технику безопасности на занятиях; играть в «Русскую лапту»; перечислять основные правила; подбирать наиболее эффективные пути действий в	

	Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным играм. Правила игры в Русскую лапту.	передвижением. Правила игры. Игра «Русская лапта»		игре.	
83	Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями	Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук.	1	Владеть стойкой игрока; выполнять передвижения в стойке.	
84-85	Ловля мяча двумя руками, выполнение передачи мяча.	Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лёжа, стоя, боком, сидя на площадке. Игра «Ммини-лапта»	2	Использовать общие приемы решения поставленных задач; осуществлять ловлю мяча после ударов, после паса.	
86-87	Ударам битой по мячу с пособом «сверху».	Удар сверху. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Игра «Ммини-лапта»	2	Самостоятельно формировать и решают учебную задачу; контролировать процесс и результат действий;	
88	Перебежки.	Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед: шаги, прыжки, бег, остановка. Сочетание способов перемещения. Игра «Ммини-лапта»	1	Контролировать процесс и результат действий; формулировать учебные задачи вместе с учителем. Выполнять перебежки с максимальным ускорением.	
89	Тактическая подготовка.	Освоение индивидуальных действий, групповые действия. Командные действия. Система игры в защите.	1	Контролировать процесс и результат действий; формулировать учебные задачи вместе с учителем.	
90	Игра «Русская лапта».	ОРУ с мячом. Метание мяча в парах, с передвижением. Игра «Русская лапта»	1	Применять правила в игре; подбирает наиболее эффективные пути действий в игре.	

91-93	Игра «Русская лапта».	ОРУ с мячом. Игра «Русская лапта»	3	Находить и формулировать тактические ошибки; подбирает наиболее эффективные пути действий в игре.	
94	Лёгкая атлетика (9 часов) Бег на короткие дистанции.	Бег на короткие дистанции (10–30 м.). Низкий старт. Игра «Пустое место». Бег с высокого старта.	1	Бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 м;	
95	Высокий старт.	Бег до 1 км.	1	Преодолевать дистанцию 1 км без учёта времени.	
96	Бег на выносливость до 1 км.	Высокий старт. Бег на выносливость до 1 км.	1	Выполнять бег с максимальной скоростью на 1 км.	
97	Прыжок в длину в длину с места. Прыжки на скакалке.	Прыжок в длину в длину с места, прыжок на скакалке Развитие скоростно-силовых качеств	1	Выполнять прыжок в длину с места; выполнять прыжки на скакалке разными способами.	
98	Оценка техники прыжка в длину в длину с места.	Оценка техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Демонстрировать прыжок в длину с места.	
99	Метания малого мяча в цель.	Метания малого мяча на дальность (способы держания мяча, фазы метания, с места).	1	Выполнять последовательность действий при метании мяча.	
100	Оценка техники метания малого мяча на дальность.	Метания малого мяча на дальность (способы держания мяча, фазы метания, с места, с разбега).	1	Выполнять метание малого мяча на дальность с максимальными усилиями.	
101	Оценка основных двигательных качеств	Двигательные тесты для проверки мышечной силы (сгибание разгибание рук в упоре лёжа), выносливости (прыжки на скакалке) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя).	1	Самостоятельно тестировать свои двигательные качества; выполнять упражнения с максимальными усилиями.	

102	Оценка основных двигательных качеств	Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (подтягивание на перекладине), быстроты движений (бег 3*10 м.).	1	Самостоятельно тестировать свои двигательные качества; выполнять упражнения с максимальными усилиями.	

* Промежуточная аттестация проходит в соответствии с графиком промежуточной аттестации.