

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа «Рязанские сады»
муниципального образования – Старожилковский муниципальный район Рязанской области.

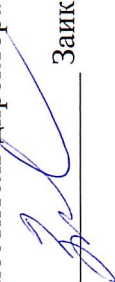
РАССМОТРЕНО

На заседании методического совета

протокол № 1
от 30.08.2023 г.

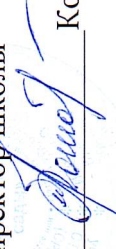
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР


Зайкина И.И.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Комарова М.М.

(приказ № 78/3 от 23.08.2023 г.)

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура. Базовый уровень»

для обучающихся 1-4 классов

Учитель: Ширяева О.Ю.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа «Рязанские сады»
муниципального образования – Старожиловский муниципальный район Рязанской области.**

РАССМОТРЕНО

На заседании методического совета

протокол № 1
от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

_____ Заикина И.И.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Комарова М.М.

(приказ № 78/3 от 23.08.2023 г.)

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура. Базовый уровень»

для обучающихся 1-4 классов

Учитель: Ширяева О.Ю.

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для начальной школы.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ №373 от 6 октября 2009 г., с внесенными изменениями, приказ Министерства образования и науки РФ №1241 от 26 ноября 2010 г.), основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «Рязанские сады», примерной программы начального общего образования по физической культуре (М.: Просвещение, 2011 г.). Физическая культура. 1-4 классы: учебник для ОУ В.И.Лях. - М.: Просвещение. 2013 г.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. 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, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Общая характеристика учебного предмета.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану школы предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 2 часа в неделю - 33 учебных недели (66 ч. в год) и по 2 часа в неделю - 34 учебных недели во 2-4 классах (68 ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 270 ч. на четыре года обучения (по 2 ч. в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта 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 выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностными результатами:

- 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.

Метапредметными результатами:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

1 класс.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

Демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз.	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	120 – 125	110 – 115	100 – 105	110 – 115	100 – 105	90 – 95
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаляющих процедур;
- уметь:*
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);

Демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с	145 – 150	135 – 140	120 – 125	140 – 145	130 – 135	115 – 120

места, см						
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны: *иметь представление:*

- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы УГ;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- выполнения физических упражнений;

Демонстрировать уровень физической подготовленности).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места,	150 – 160	130– 140	120 – 130	145 – 150	120 – 130	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,6 – 5,8	5.9 – 6.3	6.4-6.6	6.0 – 6,3	6.4 – 6.6	6,7 – 7.0
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.000	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны: *знать и иметь представление:*

- об истории древних Олимпийских игр;

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

Демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, девочки в висе лёжа (кол-во раз)	6	4	3	18	15	10
Прыжок в длину с места (см).	165-170	150-160	140-145	150-160	140-145	120-130
Бег 30 м с высокого старта, с	5.5-5.8	5.8-6.2	6.3-6.6	6.0-6.2	6.3-6.5	6.6-7.0
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Содержание учебного предмета в 1 классе.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
 Причины возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм. Двигательный режим и режим дня школьника.
 Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Беговые упражнения.

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег (30 м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения.

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча.

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых способностей.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

Эстафеты, подвижные игры «Класс, смирно!», «Выбивалы», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки» «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка».

Подвижные игры на основе баскетбола.

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Не давай мяча водящему».

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ.

Организующие команды и приемы.

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без них.

Игры: «Пройти бесшумно», «Змейка», «Не ошибись!», «Что изменилось?», «Угадай, чей голосок», «Запрещённое движение».

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Ранее изученная акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.

Снарядная гимнастика.

Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке.

Перешагивание через мячи. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. Висы и упоры на низкой перекладине.

Подтягивание в висе стоя и лёжа.

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. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Содержание учебного предмета во 2 классе.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Зарождение Олимпийских игр.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости и координации.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Беговые упражнения.

Равномерный медленный бег 8 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м). Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Чередувание ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 30 м). Преодоление малых препятствий. Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности. Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковые упражнения.

Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры: «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка», «Кто дальше прыгнет», «Прыжки по полоскам», «Лиса и куры». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча.

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры: «Защита укрепления», «Кто дальше бросит», «Подвижная цель», «Перестрелка», «Метко в цель».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Подвижные игры.

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веребочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола.

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень, щит, кольцо). Ведение на месте правой (левой) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу», «Мяч в воздухе». Эстафеты.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ.

Организуемые команды и приемы.

Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор», «День и ночь».

Акробатические упражнения.

Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. «Мост», Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.

Снарядная гимнастика.

Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе лёжа. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Лазание по канату.

Игры: «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Лыжная подготовка .

Передвижения на лыжах.

Попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой», полуёлочкой. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 1,5 км б/в.

Содержание учебного предмета в 3 классе.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. Физические качества.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметом.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижные игры с элементами спортивных игр. Комплексы упражнений для укрепления осанки. Комплексы УГ.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Беговые упражнения.

Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м).

Специально-беговые упражнения. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Преодоление препятствий в беге. Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Челночный бег. Встречная эстафета. Эстафеты с бегом на скорость. Кросс (1 км)

Понятия «эстафета», «старт», «финиш».

Игры : «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой», «Перестрелка». Эстафеты.

Прыжковые упражнения.

Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки.

Игры: «Кто дальше прыгнет», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки» «Прыжки по полоскам».

Броски большого, метания малого мяча.

Метание в цель с 4-5 м. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Игры: «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде», «Защитник», «Перестрелка», «Не давай мяч водящему».

Правила соревнований в метании.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Подвижные игры.

Эстафеты с предметами и без них. Игры: «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола.

Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (*цита*). Бросок двумя руками от груди.

Игры: «Передал – садись», «Мяч – среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч – ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Эстафеты.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ.

Строевые приёмы.

Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», перестроения из одной шеренги в две и обратно, перестроение в колонну по 2 и обратно.

Акробатические упражнения.

Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Комбинация из разученных элементов.

Игры: «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты», «День-ночь».

Снарядная гимнастика.

Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси. Из виси стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне. Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату. Перелезание через коня.

Подвижные игры: «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки», «К своим флажкам».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км на результат.

Содержание учебного предмета в 4 классе.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Развитие физической культуры в России. Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России. Основные физические качества и их развитие.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.

Беговые упражнения.

Равномерный медленный бег 8 мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (*бег – 80 м, ходьба -40 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*). Старты из различных и.п. Круговая эстафета. Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Игры: «Смена сторон», «Третий лишний», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки», «Сети».

Прыжковые упражнения.

Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Лиса и куры», «Прыжок за прыжком», «Кто дальше прыгнет».

Броски большого, метания малого мяча.

Бросок теннисного мяча на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.

Метание мяча на дальность.

Игры: «Невод», «Третий лишний», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Гуси-лебеди» «Выбивалы», «Перестрелка», «Подвижная цель. Эстафеты.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Подвижные игры.

Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты», «Бой петухов».

Эстафеты с предметами и без них.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате.. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол
Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры: «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка», «Мяч в воздухе».

Подвижные игры на основе футбола.

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ.

Акробатические упражнения.

Перекаты в группировке. Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа Кувырок назад. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры: «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика.

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивания в висе. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок в упор на коленях, соскок прогнувшись. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Ходьба танцевальными шагами по бревну. Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне. Ритмическая гимнастика.

Эстафеты. Игры: «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции, коньковый ход, спуски и подъёмы, изученными ранее способами, прохождение дистанции 2 км и 1 км на результат.

Годовой план-график распределения учебного материала в 1 классе.

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			

2	Легкая атлетика	20	10				10
3	Подвижные игры	24		6	4	8	6
4	Гимнастика с элементами акробатики.	12			12		
6	Лыжная подготовка .	10				10	
	Всего часов:	66	16	16	18	16	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 1 класса.

1 четверть – 16 часов. 2 четверть – 16 час. 3 четверть – 18 часов 4 четверть – 16 часов. Итого: 66 часов

№ п/п	Тема урока.	Тип урока	Элементы содержания.	Планируемые УУД.			Дата по плану/ фактич.
				Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД	
	Лёгкая атлетика, подвижные игры.						
	1 четверть.						
1.	Инструктаж по ТБ на уроках по л/атлетике. Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «К своим флажкам».	Изучение нового материала	Беседа о правилах поведения в спортивном зале и на спортплощадке. Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование положительного отношения к учению.	02.09.
2.	Урок – игра на материале лёгкой атлетики.	Комбинированный.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры «К своим флажкам», «Гуси-лебеди». Развитие скоростных качеств.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика.	06.09
3.	Разновидности ходьбы и бега. Бег 30 м. Эстафеты с передачей предметов.	Комбинированный.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Проведение эстафет с бегом и передачей предметов. Понятие «короткая	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать	Формирование положительного отношения к учению.	09.09

			дистанция».		в диалог.		
4.	Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «Вызов номеров»	Комбинированный.	Разновидности ходьбы. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Тест по бегу на 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика.	13.09
5.	Эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места. Игра «Кто дальше».	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Прыжки в длину с места. Подвижные игры: «Удочка», «Кто дальше прыгнет».	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	16.09
6.	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места (тест). Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Контрольный.	ОРУ со скакалками. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места (тест). Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика.	20.09
7.	Прыжки через препятствия. Эстафеты с бегом и прыжками.	Комбинированный	ОРУ со скакалками. Прыжки на месте и с продвижением. Преодоление различных препятствий. Эстафеты с бегом и прыжками.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование положительного отношения к учению.	23.09
8.	Метание мяча.	Изучение нового материала	ОРУ с мячами. Метание малого в цель и на дальность. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых способностей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к учению	27.09
9.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Изучение нового материала	ОРУ с мячами. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к учению	30.09
10.	Метание малого мяча (тест) Подвижная игра «Выбивалы».	Контрольный.	ОРУ с мячами. Метание мяча на дальность (тест). Подвижная игра «Выбивалы». Развитие скоростно-силовых способностей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к учению.	04.10
11.	Игровой урок на материале лёгкой атлетики. Бег 1000м.	Комбинированный	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Игры: «Удочка», «Догони мяч», «Метко в цель». Тест на выносливость (бег 1000м).	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к учению.	07.10
12.	Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 20 м). Подвижная игра	Комбинированный	Комплекс дыхательной гимнастики. Равномерный бег (3 минуты). Чередование	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения	Потребность в общении с учителем	Формирование положительного	11.10

	«Пятнашки».		ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 20м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	способа действия и его результата.	Умение слушать и вступать в диалог.	отношения к учению.	
13.	6ти минутный бег (тест). Игры с мячами.	Контроль ный.	Комплекс дыхательной гимнастики. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Гонка мячей». Тест: бег 6 минут.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование положительного отношения к учению.	14.10
14	Игры и эстафеты на материале л/атлетики. Челночный бег 3*10м (тест).	Комбинированный	ОРУ в движении. Игра «Гонка мячей». Эстафеты с бегом и передачей мячей. Тест 3*10м.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование положительного отношения к учению.	18.10 21.10
15-16	Перепрыгивания через препятствия. Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Перепрыгивание через верёвочку с прямого разбега, напрыгивание на маты, прыжки по полоскам. Игра «Третий лишний». Развитие прыгучести.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование положительного отношения к учению.	25.10 28.10
	2 четверть.						
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно»	Изучение нового материала.	Комплекс ОРУ №1. Построение в колонну по- одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно».	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	08.11
18.	Строевые упражнения Перекаты в группировке. Игра «Угадай, что изменилось».	Комплексный.	Комплекс ОРУ №1. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Угадай, что изменилось».	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование положительного отношения к учению	11.11
19	Строевые приёмы. Ритмическая гимнастика. Элементы акробатики.	Комплексный	Комплекс ритмической гимнастики. Строевые приёмы. Перекаты в группировке, лежа на животе, стойка на лопатках. Игра «Угадай, чей голосок»	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование положительного отношения к учению.	15.11
20.	Строевые приёмы. Комплекс ритмической гимнастики. Кувырок вперёд.	Изучение нового материала	Построение в колонну по одному и в шеренгу, маршировка на месте и в движении. Комплекс ритмической	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и	Формирование положительного отношения	18.11

		.	гимнастики. Акробатика: кувырок вперед. Эстафеты.		вступать в диалог.	к учению.	
21-22	Строевые приёмы. Акробатика: кувырок вперед, равновесие на правой и левой ноге. Игра «Удочка».	Комплексный	Комплекс ОРУ №2 со скакалка-ми. Игра «Удочка». Акробатика: перекаты, стойка на лопатках, равновесие на правой и левой ноге. Строевые приёмы: построение в 2 шеренги и колонну по 2, маршрутирование.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	22.11 25.11
23-24	Комплекс ОРУ №2. Лазание по гимнастической стенке. Акробатика. Игра «К своим флажкам».	Изучение нового материала	Расчёт и перестроение на 1-3-5. Комплекс ОРУ №2, игра «Удочка». Ходьба и бег разными способами. Лазание по гимнастической стенке, прыгивание с высоты. Акробатика: сочетание изученных элементов. Игра.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог со сверстниками.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	29.11 02.12
25-26	Ритмическая гимнастика. Строевые приёмы. Упражнения на гимнастическом бревне.	Комплексный.	Ритмическая гимнастика. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево, кругом. Ходьба и бег разными способами. Упражнения на гимнастическом бревне. Игра.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	06.12 09.12
27-28.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки через скакалку 30 сек. Народные игры.	Изучение нового материала	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Повороты направо, налево, кругом. Ходьба и бег в разных направлениях: змейкой, по диагонали. Игра «Змейка». Прыжки через скакалку 30 секунд. Игра «Горелки».	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	13.12 16.12
29-30.	Народные игры.	Игровой.	Ритмическая гимнастика. Народные игры: «Салки с лентами», «Лиса и курь», «Горелки».	Волевая саморегуляция.	Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика.	20.12- 23.12
31-32.	Комплекс ОРУ №3. Акробатика. Игра с 3 мячом.	Изучение нового материала	Строевые приёмы. Игра «К своим флажкам». Ходьба и бег разными способами. Комплекс ОРУ сидя и лёжа. Акробатика: «мост» из положения лёжа. Игра «Охотники и утки».	Волевая саморегуляция.	Умение слушать и вступать в диалог с учителем.	Формирование положительного отношения к учению.	27.12- 30.12
	3 четверть.						

33.	Инструкция по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Построение, разминка на месте, ступающий шаг.	Изучение нового материала .	Беседа о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке. Переход к месту занятий с лыжами. Построение в 1 шеренгу. Передвижение ступающим шагом на учебном круге.	Определять новый уровень отношений, выделять необходимую информацию.	Эффективно сотрудничать и представлять конкретное содержание задач урока.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
34.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с палками.	Комбинированный.	Построение в 1 шеренгу на лыжах. Разминка на месте. Передвижение ступающим и скользящим шагом по учебной лыжне.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Потребность в общении с учителем Контролировать свою деятельность по результату.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
35-36.	Повороты на лыжах переступанием. Скользящий шаг по учебной лыжне. Попеременный двухшажный ход.	Изучение нового материала .	Построение на лыжах в колонну по1. Повороты на месте переступанием. Освоение попеременного двухшажного хода. Обучение одновременному отталкиванию палками Игра «Ворота».	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
37-38.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты .	Комбинированный.	Разминка лыжника на месте. Повороты на месте переступанием. Прохождение дистанции 1км попеременным двухшажным ходом. Освоение одновременного бесшажного хода. Эстафета с этапами 20м.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
39-40.	Прохождение дистанции 1 км изученными способами. Спуски и подъёмы лесенкой.	Контрольный.	Разминка на месте и в движении. Тренировка и прохождение дистанции 1 км. Освоение техники на пологих спусках и подъёмах.	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование положительного отношения к учению.	
41-42.	Прохождение дистанции со спусками и подъёмами 1км. Игры и эстафеты без лыж.	Комбинированный.	Разминка на учебном круге. Повторение техники спусков и подъёмов. Прохождение дистанции по слабопересечённой местности. Проведение игр и эстафет на свежем воздухе.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к учению	

43-44	Игры и эстафеты на свежем воздухе.	Контроль ный.	Разминка на месте и в движении. Игры и эстафеты с бегом, санками и с мячами.	Волевая саморегуляция.	Умение слушать и вступать в диалог с учителем и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
45.	Подвижные игры с мячами.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Броски и ловля мяча у стены разными способами. Игра «Догони мяч».	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование положительного отношения к учению.	
46.	Броски и ловля мячей в парах. Игры с мячами.	Изучение нового материала	Комплекс ОРУ с мячами. Упражнения с мячами в парах. Игры «Бросай – поймай», «Гонка мячей», «Выбивалы».	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Потребность в общении с учителем	Формирование социальной роли ученика.	
47-48.	Эстафеты с бегом и передачами мяча.	Комбинированный.	ОРУ с мячами. Броски набивного мяча с места на дальность. Эстафеты с мячами.	Волевая саморегуляция.	Умение слушать и вступать в диалог с учителем и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
49-50.	Индивидуальное обучение владению мячом. Игра «Не давай мяч водящему».	Изучение нового материала	Упражнения с мячами на координацию движений: удары мячом об пол и ловля, подбрасывание мяча над собой и ловля, ведение мяча на месте, броски мяча в заданную точку. Игра «Не давай мяч водящему», эстафеты с мячами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
51-52.	Передачи мяча в парах на месте и в движении. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	Комбинированный.	ОРУ с мячами. Упражнения в парах: передачи разным способами на месте и с продвижением. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Задание на каникулы.	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование положительного отношения к учению.	
	4 четверть.						
53.	Инструктаж по ТБ на уроках по л/атлетике. ОРУ в движении. Разновидности ходьбы и бега. Эстафеты.	Изучение нового материала	Правила поведения во время бега. Комплекс дыхательных упражнений Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 20 м). Эстафеты с бегом разными способами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к учению	
54.	ОРУ в движении. Челночный бег 3*10м в парах. Круговая эстафета.	Комбинированный.	Комплекс ОРУ в движении. Челночный бег 3*10м в парах. Круговая эстафета.	Волевая саморегуляция.	Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика.	
55.	Разновидности прыжков в длину.	Изучение нового	Строевые приёмы, изученные ранее. ОРУ со скакалками. Игра «Удочка». Прыжковые	Контроль в форме сличения способа действия и его	Потребность в общении с учителем	Формирование положительного	

		материала .	упражнения. Прыжки в длину с места.	результата с заданным эталоном.	и сверстниками.	отношения к учению.	
56.	Урок-игра. Игры с бегом и прыжками. Эстафеты с мячами.	Комбинированный.	ОРУ в движении. Тест: прыжок в длину с места. Подвижные игры: «Второй лишний», «кто дальше прыгнет». Эстафеты с ведением и передачами мячей.	Волевая саморегуляция.	Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование положительного отношения к учению.	
57.	Метание мяча на дальность. Эстафеты с бегом и метанием.	Изучение нового материала .	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Метание мяча на дальность. Игра «Вызов номеров». Варианты эстафет «Поменяйся с капитаном».	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика.	
58.	Метание мяча на дальность (учёт). 6ти минутный бег.	Контрольный.	ОРУ с малыми мячами. Тренировка и сдача норматива: метание мяча на дальность. Развитие выносливости в длительном беге. Игра «Гонка мячей».	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
59.	Бег по пересечённой местности до 1км.	Изучение нового материала .	Комплекс дыхательной гимнастики. Бег по слабопересечённой местности до 1км. Игра «Не давай мяч водящему».	Волевая саморегуляция.	Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование положительного отношения к учению.	
60.	Бег 30м с высокого старта (тест).	Контрольный.	ОРУ в движении. Беговая разминка. Соревнования по бегу на 30м . Эстафеты с мячами: «Гонка мячей», «Кто дальше бросит».	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование социальной роли ученика.	
61.	Кроссовая подготовка Тестирование выносливости.	Комбинированный.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Чередование ходьбы и бега: бег-30м, ходьба-10м. 6ти минутный бег (тест).	Волевая саморегуляция.	Умение слушать и вступать в диалог с учителем.	Формирование положительного отношения к учению.	
62-63.	Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега.	Изучение нового материала .	Сочетание различных видов ходьбы и бега. Прыжковая разминка, прыжки через скакалку, по полоскам, на двух и одной ноге. Обучение технике прыжков в длину с разбега. Игра по выбору учащихся.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
64.	Тестирование по бегу на 1км.	Контрольный.	Комплекс дыхательной гимнастики. Разновидности ходьбы и бега. Сдача норматива по бегу на 1км. Игра с мячом.	Волевая саморегуляция.	Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика.	
65.	Проверка физической	Контроль-	ОРУ в движении. Тренировка и метание	Волевая саморегуляция.	Умение слушать и	Формирование	

Календарно-тематическое планирование для 2 класса.

1 четверть-16 час. 2 четверть-16 час. 3 четверть-20 час. 4 четверть-16 час. Итого - 68 часов.

№ урока	Тип урока	Тема урока	Основное содержание (предметные результаты)	Планируемые результаты				Дата по плану/ фактич.
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
I четверть – 16 часов. Лёгкая атлетика, подвижные игры.								
	Вводный урок	Как сохранить и укрепить здоровье. Знакомство со спортзалом и спортивной площадкой. ТБ.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	02.09
	Изучение нового материала	ОРУ №1. Бег в чередовании с ходьбой коротким, средним и длинным шагом.	Освоение комплекса ОРУ №1 и разновидностей ходьбы и бега. Эстафеты с бегом. Игра «Салки маршем».	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Основы знаний способах ходьбы и бега.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.	Самостоятельно оценивать свои действия.	03.09
	Урок-эстафета	ОРУ в движении. Высокий старт с последующим ускорением на отрезке 20м. Эстафеты.	ОРУ №1. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. Эстафеты с бегом.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач.	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость.	Эффективно сотрудничать со сверстниками.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	09.09
	Игровой урок.	ОРУ в движении. Игры: «Салки», «Второй лишний». Эстафеты.	Освоить правила изучаемых игр, соблюдать ТБ.	Оценивать собственную учебную деятельность.	Основы знаний о подвижных играх.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками.	Взаимно контролировать действия друг друга.	10.09
	Контрольный урок.	ОРУ в движении. Челночный бег 3х10м. Игра «Салки с лентами».	Комплекс ОРУ в движении. Освоить технику челночного бега и правила изучаемой игры.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Основы знаний о подвижных играх.	Эффективно сотрудничать со сверстниками.	Способность строить учебно-познавательную деятельность.	16.09
	Игровой	Бег в чередовании с	Комплекс ОРУ в движении.	Формировать	Уметь выполнять	Потребность в	Эффективно	

6.	урок.	ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Выполнять медленный, средний и быстрый темп бега. Знать правила игры .	потребности к ЗОЖ.	равномерный бег с изменяющимся интервалом.	общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	сотрудничать со сверстниками.	17.09
7.	Контрольный урок.	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Игра «Пятнашки».	Комплекс ОРУ б/п. Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты и знать правила игры.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Самостоятельно оценивать свои действия.	23.09
8.	Изучение нового материала .	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена.	Комплекс ОРУ со скакалками. Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	Оценивать собственную учебную деятельность.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.	24.09
9.	Соревновательный.	Прыжки в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет».	Комплекс ОРУ со скакалками. Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места, соблюдать правила игры.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Знать правила подвижной игры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	30.09
10.	Изучение нового материала .	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. Игра «Метко в цель».	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Самостоятельно оценивать свои действия.	01.10
11.	Контрольный урок.	Бег 30м на результат. Игра «К своим флажкам».	ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега 10:30. Совершенствовать технику ускоренного бега на отрезке 30 м.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстниками.	Уметь выполнять ускоренный бег с высокого старта и финишировать.	Уметь слушать и вступать в диалог со сверстниками.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	07.10
12.	Комбинированный.	Метание мяча на дальность.	ОРУ с мячами. Освоение техники метания малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	Оценивать собственную учебную деятельность.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании;	Уметь слушать и вступать в диалог с учителем.	Взаимно контролировать действия друг друга.	08.10
13.	Соревновательный.	ОРУ в движении. Соревнования по прыжкам в длину с места. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Знать правила подвижной игры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	14.10
14.	Контрольный урок.	Броски большого мяча (1кг.) на дальность Метание	Уметь выполнять броски набивного мяча разными способами и метать м. мяч на	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Самостоятельно оценивать свои действия.	15.10

		малого мяча на результат.	дальность.	поставленных целей.		между сверстниками и педагогом.		
5.	Игровой урок.	Комплекс ОРУ №1. Игры: «К своим флажкам», «Вызов номеров», «Не давай мяч водящему»	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	Организовывать самостоятельную деятельность.	Знать правила подвижных игр.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	21.10
6.	Соревновательный урок.	ОРУ в движении. Эстафеты на материале лёгкой атлетики.	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, силы). Знать и соблюдать правила поведения во время соревнований.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками.	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.	22.10

четверть - 16 час.

Гимнастика с основами акробатики, подвижные игры.

7.	Изучение нового материала.	ТБ на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ со скакалками №2. Игра «К своим флажкам». Акробатика.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики. Освоить комплекс со скакалками, перекаты в группировке и правила игры.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованные действия со сверстниками.	11.11
8.	Комплексный.	Строевые упражнения: перестроение в круг из шеренги. Игра «Смена мест». Комплекс ОРУ №2. Акробатика: перекаты группировке.	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплекс ОРУ №2 и элементы акробатики. Освоить правила игры.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность.	Контролировать учебные действия.	12.11
9.	Изучение нового материала.	Ходьба и бег разными способами. Акробатика: стойка на лопатках перекатом из группировки. Игра «Волк и зайцы».	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики. Освоить элементы акробатики. И правила игры.	Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	Знать правила подвижной игры и технику безопасности на уроках гимнастики.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	18.11
10.	Комплексный.	Ритмическая гимнастика. Проверить технику выполнения элементов акробатики. Игра «Вызов номеров».	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики. Правильно выполнять элементы акробатики.	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики.	Знать правила подвижной игры. Соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	19.11
	Игрово	Ритмическая гимнастика.	Основы знаний о правилах	Контроль в форме	Знать правила	Умение слушать и	Согласованно	

2.	й урок.	Проведение подвижных игр: «Волк и зайцы», «Смена мест», «Вызов номеров».	подвижных игр. Эстетическое выполнение ритмической гимнастики.	сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	подвижных игр.	вступать в диалог.	выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	25.11
3.	Изучение нового материала.	Комплекс ОРУ сидя и лёжа №3. Элементы акробатики.	Правила техники безопасности. Комплекс ОРУ сидя и лёжа. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев, кувырок вперед.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния.	Знать правила техники безопасности.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	26.11
4.	Контрольный.	Проверка выполнения изученных элементов акробатики. Игра «Удочка».	Влияние физических упражнений на развитие гибкости.	Взаимодействовать со сверстниками.	Знать правила техники безопасности.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	02.12
5.	Комбинированный.	Комплекс ОРУ №3. Тест: прыжки через скакалку за 30 сек. Элементы акробатики. Игра.	Освоить технику выполнения 2х слитных кувырков вперед. Тест: прыжки через скакалку за 30сек. Игра «Вызов номеров».	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Знать комплекс упражнений для укрепления мышц туловища.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	03.12
6.	Контрольный.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Висы и упоры. Тест:поднимание туловища за 30 сек. Игра «Второй лишний».	Строевые приёмы. Комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Освоение висов и упоров. Тестирование. Проведение подвижной игры.	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Знать правила подвижных игр. Знать виды висов и упоров.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	09.11
7.	Комбинированный.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Тест: подтягивание в висе лёжа. Игра «Зайцы в огороде».	Комплекс ОРУ №3. Упражнения на гимнастическом бревне: ходьба, равновесие, соскок. Тестирование. Игра.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения.	Уметь применять правила техники безопасности.	Умениеаргументировать необходимость выполнения двигательных действий.	Контролировать учебные действия.	10.12
8.	Контрольный.	Освоение техники лазания и перелезания. Тест на гибкость. Игра «Не давай мяч водящему».	Применять правила техники безопасности при выполнении упражнений с элементами лазания и перелезания.	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Знать о правилах поведения и техники безопасности.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог..	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	16.12
9-10.	Игровой урок.	Игры на материале гимнастики.	Ритмическая гимнастика. Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Удочка», эстафеты.	Анализировать и характеризовать эмоциональные	Знать правила подвижных игр.	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Контролировать учебные действия.	17.12 23.12

				состояния.		между сверстниками.		
1.	Комбинированный.	Чередование ходьбы и бега. Полоса препятствий. Лазание по канату. Игра «Змейка».	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Проведение игры «Змейка».	Способность к самооценке.	Знать о правилах поведения и техники безопасности.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками .	Контролировать учебные действия.	24.12
2.	Итоговый урок.	Подведение итогов 2 четверти, Игра по выбору учащихся.	Подведение итогов физической подготовленности, задание на каникулы, игра по выбору.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Знать и соблюдать режим дня школьников, подготовить форму для уроков по лыжной подготовке.		Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	30.12

II четверть - 20 часов

Лыжная подготовка, подвижные игры.

3-4	Вводный урок.	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Построение в шеренгу, повороты на месте. Передвижение ступающим и скользящим шагом.	Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Выход с лыжами на улицу, надевание лыжного инвентаря, передвижение по учебному кругу.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы оздоровления человека.	Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	
5	Изучение нового материала .	Освоение попеременного двухшажного хода без палок и с палками. Повороты в движении.	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Уметь применять правила техники безопасности. Осваивать технику попеременного хода.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Анализировать результаты двигательной активности.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Контролировать учебные действия, аргументировать ошибки.	
6-7	Комбинированный.	Прохождение по слабопересечённой местности 1 км освоенными способами.	Повторение поворотов на месте и в движении. Скользящий шаг без палок по учебному кругу. Прохождение дистанции 1 км.	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
8-9	Изучение нового материала	Спуски и подъёмы. Освоение одновременного одношажного и бесшажного ходов.	Освоение техники спусков и подъёмов в высокой стойке на пологих склонах. Прохождение дистанции 1.5км изученными ходами. Игра «Проехать через ворота».	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время.	Использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях и учебной деятельности.	
0-	Комбинир	Закрепление	Закреплять технику	Волевая	Значение зимних видов	Способность	Согласованно	

1	ованный.	изученных лыжных ходов на учебном круге и при прохождении дистанции по слабопересечённой местности.	попеременных лыжных ходов на учебном круге Спуски и подъёмы (учёт). Прохождение дистанции 1,5км. Подвижные игры на воздухе.	саморегуляция. Значение закалывания для укрепления здоровья.	спорта для укрепления здоровья человека.	осуществлять коммуникативную деятельность.	выполнять совместную деятельность в игровых и учебных ситуациях.	
2	Игровой урок.	Разминка на месте и в движении. Эстафеты с бегом и катанием.	ТБ на уроках на площадке в зимнее время. ОРУ в движении и на месте. и в движении. Зимние игры и эстафеты на школьной площадке.	Формирование социальной роли ученика.	Анализировать результаты двигательной активности.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	
3-4	Комбинированный.	Подвижные игры на улице.	ОРУ в движении и на месте. Зимние игры и эстафеты на школьной площадке. Подведение итогов по лыжной подготовке.	Формирование социальной роли ученика.	Анализировать результаты двигательной активности.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых и учебных ситуациях.	
5	Изучение нового материала .	ТБ и правила поведения на уроках по спортивным играм. Теоретические знания по спортивным играм.	Освоение комплекса ОРУ в движении. Упражнения с волейбольными мячами. Эстафеты с мячами.	Формирование положительного отношения к учению.	Анализировать результаты двигательной активности.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	
6	Комбинированный.	Игры и эстафеты на основе баскетбола.	Комплекс ОРУ с в.мячами. Освоение техники и способов бросков и ловли мяча. Игра «Гонка мячей».	Формирование социальной роли ученика.	Анализировать результаты двигательной активности.	Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность.	
7	Соревновательный.	Закрепление умений ловли и передач мяча.	Разминка с вол. Мячами на координацию движений. Эстафеты с мячами среди команд класса.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками.	Согласованно выполнять совместную деятельность.	
8	Контрольный.	Проверка техники бросков и ловли мяча на месте и в движении.	ОРУ с мячами. Броски и ловля мяча разными способами (индив.). Броски мяча через сетку.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Анализировать результаты двигательной активности.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками.	Согласованно выполнять совместную деятельность.	
9-	Изучение нового	Освоение техники ведения мяча.	Освоение техники ведения мяча на месте и в движении.	Оценивать собственную учебную	Знать характеристику основных физических	Потребность в общении с учителем.	Согласованно выполнять	

0	материала .	Правила игры в баскетбол.	Броски в баскетбольный щит. Передачи мяча в парах, тройках. Игры на основе баскетбола.	деятельность, свои достижения.	качеств для игровой деятельности.	Умение слушать и вступать в диалог.	совместную деятельность .	
1-2	Игровой урок.	Закрепление умений владения мячом на основе эстафет и подвижных игр.	Разминка с мячами на координацию. Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Подвижная цель», «Охотники и утки», эстафеты с элементами баскетбола.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Способность к волевому усилию, преодоление препятствий.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	

четверть (16 часов)

Лёгкая атлетика, подвижные игры.

3	Изучение нового материала .	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Освоение техники длительного бега и бега с препятствиями.	Освоение комплекса дыхательной гимнастики. Бег до 5 минут. Преодоление полосы препятствий с бегом и прыжками.	Оценивать собственную учебную деятельность, свои достижения.	Способность к волевому усилию, преодоление препятствий.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
4	Комбинированный.	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч). Прыжковые упражнения.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Повторение техники метаний мяча в цель и на дальность. Игра «Выбивалы».	Знать правила поведения во время метаний, уметь правильно выполнять технику упражнений с мячами.	Анализ своей деятельности; сравнение.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	
5	Контрольный.	Проверка техники метаний мяча в цель. Эстафеты с метанием.	Комплекс ОРУ с мячами. Метание мяча в цель на результат. Проведение эстафет с метанием среди команд класса.	Освоить технику метаний мяча в цель на результат.	Формирование социальной роли ученика.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	
6	Комбинированный.	Повторение техники прыжков в высоту. Тест: прыжки в длину с места.	Прыжковая разминка. Повторение техники прыжков высоту с прямого разбега. Тестирование по прыжкам в длину с места. Игра « Кто дальше прыгнет».	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	
7	Изучение нового материала .	Техника длительного бега. Метание мяча на дальность.	Повторение ОРУ с мячами. Закрепление техники метания мяча на дальность. Бег до 5 минут. Игра «Защитник».	Освоить технику метаний мяча на дальность и технику длительного бега.	Анализ своей деятельности. Способность к волевому усилию.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	

8	Контрольный.	Метание мяча на дальность (учёт). Техника прыжков в длину с разбега.	Комплекс ОРУ №1. Проверка техники метания мяча на дальность. Тренировка техники прыжков в длину с разбега. Игра «5 передач».	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Преобразовывать модели в соответствии с поставленной учебной целью.	Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	
9	Соревновательный.	Соревнования по прыжкам в длину с разбега.	Подготовка и проведение соревнований по прыжкам в длину с разбега.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание урока.	Способность к волевому усилию.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Контролировать учебные действия.	
0	Игровой урок.	ТБ и правила игры в мини футбол. Освоение элементов игры в футбол. Игра «Защитник».	Упражнения на координацию движений: бег с остановками и поворотами, с рывками, с ускорением. Освоение техники футбола: ведение мяча ногой, удары по мячу. Игра «Защитник»	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание урока.	Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
1	Игровой урок.	Освоение элементов игры футбол. Игра в мини футбол по упрощённым правилам.	Повторение разминки на координацию. Освоение элементов футбола: передачи мяча в парах, в тройках, удары по воротам. Игра в мини футбол.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание урока.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Формирование социальной роли ученика.	Согласованные действия с партнером по игре.	
2	Игровой урок.	Закрепление техники игры футбол. Игра по упрощённым правилам.	Разминка с футбольными мячами: ведение мяча ногой, остановка мяча, удары по воротам. Учебная игра в мини футбол.	Осваивать технику игры в процессе учебной деятельности.	Выбор эффективных способов решения игровых действий.	Формирование положительного отношения к учению.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	
3	Соревновательный.	Соревнования по мини футболу среди команд класса.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в мини футбол в процессе соревнований..	Осваивать тактику игры в процессе учебной деятельности.	Выбор эффективных способов решения игровых действий.	Формирование социальной роли ученика.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	
4	Контрольный.	Сдача норматива по бегу на 1 км.	Комплекс дыхательной гимнастики. ОРУ в движении. Подготовка и сдача норматива по бегу на 1км. Игра по выбору учащихся.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	

ТБ на уроках физической культуры на площадке и в спортзале. Разновидности ходьбы и бега.	Изучение нового материала	Знать правила по техника безопасности на уроках физической культуры. Комплекс ОРУ №1. Разновидности ходьбы и бега. Эстафеты.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	02.09
Спринтерский бег.	Изучение нового материала	Уметь выполнять ускорение. Знать технику спринтерского бега: старт, бег по дистанции, финиш. Эстафеты.	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	06.09
ОРУ №1 Спринтерский бег.	Комбинированный.	Уметь выполнять ускорение на отрезках 30, 40, 60 м с высокого старта. Эстафеты с бегом.	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	09.09
Разновидности ходьбы, бега. Бег 30 м на результат.	Контрольный.	Комплекс ОРУ №1. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. Игра «Вызов номеров». Тестирование по бегу на 30м с высокого старта.	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	13.09
Кроссовый бег 500 м без у/в.	Изучение нового материала	Комплекс дыхательной гимнастики. Беговая разминка. Знать технику кроссового бега на 500 м. Игра «Не давай мяч водящему».	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	16.09
Кроссовый бег 1000 м.	Контрольный.	Комплекс дыхательной гимнастики. Беговая разминка. Кроссовый бег 1000 м на результат. Игры с мячами.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем.	Формирование социальной роли ученика.	20.09

Эстафетный бег. Метание мяча на дальность.	Комбинированный	Комплекс ОРУ №2. Беговая разминка. Уметь передавать эстафетную палочку. Осваивать технику метания мяча на дальность. Игры «Мяч в воздухе», «Выбивалы».	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика.	23.09- 27.09
Метание мяча на дальность на результат.	Контрольный	Комплекс ОРУ №2. Знать способы и уметь выполнять метание мяча на дальность (учёт). Игра «Салки с мячом».	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование положительного отношения к учению.	30.09
Прыжки в длину.	Изучение нового материала	Комплекс дыхательной гимнастики. Прыжковая разминка, прыжки в длину с места (на результат) и с разбега. Игра «Выбивалы».	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика.	04.10
Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	Контрольный	Комплекс ОРУ №1. Сдача норматива по бегу на 60м. Уметь выполнять прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Мяч в воздухе».	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование положительного отношения к учению.	07.10- 11.10
Преодоление полосы препятствий.	Комбинированный	Закрепить основные беговые и прыжковые упражнения. Уметь преодолевать полосу препятствий. Игры с мячами.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками.	Проявлять качества быстроты и координации движений.	14.10 18.10
Прыжки в высоту с разбега.	Комбинированный	Прыжковая разминка. Знать способы прыжков высоту, уметь прыгать с прямого разбега и освоить способ «перешагиванием». Игра «Выбивалы».	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	21.10- 25.10
ТБ на уроке гимнастики. Строевые приёмы.	Изучение нового материала	Знать правила поведения и ТБ на уроках гимнастики. Уметь перестраиваться по расчёту на 1-3-5. Комплекс ОРУ №3. Акробатика: перекаты, кувырок	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление	08.11

Элементы акробатики.		вперёд		палками.		правильной осанки, координации.	
Комплекс ОРУ №3. Акробатика.	Контрольный	Эстетично выполнять ОРУ №3 Уметь выполнять группировку, перекаты, стойку на лопатка и 2 слитных кувырка вперёд. Игра «Пустое место».	Осваивать ОРУ с предметами. Различать строевы команды.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Осваивать универсальные умения.	Развитие и укрепление правильной осанки, координации.	11.11
Ритмическая гимнастика. Элементы акробатики.	Изучение нового материала	Уметь выполнять акробатические элементы в связке. ОРУ с гимнастической палкой. Осваивать «Мост» и стойку на голове. Игра « Волк и зайцы».	Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах.	Совершенствование осанки и координации.	15.11
Кувырок назад. Висы и упоры.	Комбинированный	Уметь выполнять акробатические элементы: Кувырок вперёд и назад, стойки, «мост», перекаты. Подтягивание в висе лёжа. Игра»Удочка».	Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах.	Совершенствование осанки и координации.	18.11
Акробатическая комбинация.	Контрольный	Ритмическая гимнастика. Уметь выполнять акробатические комбинацию из 5-6 элементов. Игра «Перестрелка».	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.	22.11
Упражнения на гимнастическом бревне.	Изучение нового материала	Выполнение ритмической гимнастики. Уметь передвигаться по гимнастическому бревну заданным способом. Лазание по канату. Игра «Перестрелка».	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Развитие координационных способностей.	25.11
Комбинация на гимнастическом бревне.	Контрольный	Комплекс ОРУ со скакалками. Уметь эстетично выполнять комбинацию на бревне. Игра «Салки выше земли».	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Осваивать универсальные умения работы по группам.	Развитие координационных способностей.	29.11
Ритмическая	Контроль-	Уметь выполнять элементы	Знать правила	Соблюдать правила	Осваивать	Развитие силовых	02.12

гимнастика. Тестирование физподготовленности.	ный	ритмики. Тест: подтягивание на перекладине в висе и висе лёжа. Игра «Вызов номеров».	выполнения теста по подтягиванию.	техники безопасности при выполнении упражнений.	универсальные умения работы по группам и самостоятельно.	качеств..	
Ритмическая гимнастика.. Акробатика.	Изучение нового материала	Освоение комплекс упражнений «пилатес». Совершенствовать элементы акробатики. Прыжки через скакалку за 30 сек. Игра по выбору.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в связке.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Развитие гибкости.	06.122- 09.12
Лазание и перелезание. Тестирование гибкости.	Комбинированный.	Уметь выполнять лазание по гимнастической стенке. Тест на гибкость. Вращение обруча. Подвижные игры на материале гимнастики.	Уметь выполнять способы лазания и перелезания..	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Стремление к физическому совершенству.	13.12- 16.12
Опорные прыжки через козла.	Изучение нового материала	Освоение опорных прыжков через козла: вскок на колени и соскок, в упор присев и соскок прогнувшись. Вращение обруча, эстафеты.	Уметь выполнять опорные прыжки.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных и силовых способностей.	20.12- 23.12
Прохождение гимнастической полосы препятствий.	Контрольный	Повторение строевых приёмов на месте и в движении. Прохождение полосы препятствий	Уметь выполнять гимнастические и акробатические упражнения.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	27.12- 30.12
Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Вводный урок	Изучение нового материала	Знать правила поведения и ТБ на уроках по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря, переход и построение с лыжами.	Закрепить знания о безопасном поведении при занятии лыжной подготовкой.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении передвижения на лыжах	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	
Передвижение скользящим шагом с палками по учебному кругу.	Комбинированный.	Закрепить технику передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции 1 км.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Осваивать универсальные умения.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.	Проявлять координацию, силу во время выполнения движения на лыжах.	

Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	Комбинированный	Закрепить особенности техники ступающего и скользящего шага. Дистанция 1км.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Осваивать универсальные умения.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Проявлять выносливость, силу во время лыжных гонок.	
Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъёмы. Ходьба послабопересечённой местности.	Изучение нового материала	Освоение попеременного двухшажного хода на учебном круге и на местности до 1,5км. Повторение спусков и подъёмов. Эстафеты.	Совершенствовать технику передвижения попеременным ходом.	Осваивать универсальные умения.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	Проявлять выносливость, силу во время лыжных гонок	
Прохождение дистанции 2 км на результат.	Контрольный.	Совершенствовать технику передвижения на дистанции 2 км. Подвижные игры без лыж.	Совершенствовать технику передвижения попеременным ходом	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении передвижения на лыжах.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.	Стремиться к победе в лыжных гонках.	
Повороты переступанием вокруг носков, спуски и подъёмы.	Комбинированный	Совершенствовать технику поворотов, спусков и подъёмов. Эстафеты и этапами 100м..	Совершенствовать технику поворотов переступанием вокруг носков.	Осваивать универсальные умения.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Проявлять выносливость, силу во время лыжных гонок	
Спуски в высокой стойке, подъёмы лесенкой и полуёлочкой. Игра «Собери флажки».	Изучение нового материала	Совершенствовать технику поворотов, спусков и подъёмов. Знать правила игры.	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с переходом с лыжни на лыжню.	Оценивать приобретенные навыки владения передвижением на лыжах.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять выносливость, силу во время лыжных гонок.	
Прохождение дистанции 1,5км со спусками и подъёмами. Игры без лыж.	Контрольный.	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов на дистанции по пересечённой местности.	Совершенствовать технику подъема в гору «полуёлочкой», спусков и лыжных ходов.	Оценивать приобретенные навыки владения горной техникой.	Осваивать универсальные умения работы при прохождении дистанции на лыжах.	Проявлять выносливость, силу во время лыжных гонок	
Одновременный одношажный и бесшажный ход.	Комбинированный	Осваивать технику одновременных ходов на учебном круге и на дистанции	Знать способы передвижений на лыжах в изменяющихся	Осваивать универсальные умения.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Формирование положительного отношения к	

		Икм. Игры без лыж.	условиях.			учению.	
ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм. Баскетбол.	Изучение нового материала	ОРУ с мячами. Упражнения на координацию. Уметь выполнять стойки перемещения в шаге и беге. Игра «Мяч капитану».	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Соблюдать правила техники безопасности при работе.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
Технические приёмы в баскетболе: ведение, передачи, броски и ловля.	Комбинированный	Разминка с мячами (индив.). Круговая тренировка на координацию и быстроту. Тренировка технических приёмов и игровых ситуаций.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
Учебно-тренировочная игра в мини баскетбол.	Изучение нового материала	Знать правила игры и соревнования, закреплять технику баскетболиста. Тренировка игровых ситуаций. Учебная игра в мини баскетбол	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные и командные действия.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
Баскетбольная комбинация (учёт). Учебная игра.	Контрольный.	Круговая тренировка на координацию. Совершенствовать технику владения мячом в баскетбольной комбинации.	Совершенствование техники владения мячом во время учебной игры.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
Игра «Пионербол».	Игровой	Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с вол. мячом: точные броски, ловля через сетку, подачи. Соревнования между командами класса.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Управлять эмоциями во время игры.	Формирование положительного отношения к учению.	
Совершенствование тактики игры в «Пионербол».	Соревновательный.	Разминка с мячами. Организация и проведение соревнований по «Пионерболу» среди команд	Осваивать технику владения мячом. Знать правила	Соблюдать правила техники безопасности при проведении	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время	

		класса.	соревнований игры.	эстафет.	в играх.	эстафет.	
Игра «Русская лапта». Тестирование физподготовленности.	Контрольный.	Освоение правил игры «Русская лапта» и технику игры. Игровые ситуации, учебная игра. Тест: поднимание туловища за 30сек., челночный бег 3*10м.	Осваивать технику и правил игры «Русская лапта».	Соблюдать правила техники безопасности при проведении игровых ситуаций.	Взаимодействовать в группах при выполнении тактических действий.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время тренировки.	
ТБ на уроках по легкой атлетике. Беговая разминка. Игра «Лапта».	Изучение нового материала	Комплекс дыхательной гимнастики. Беговая разминка. Спринтерский бег.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Развивать скорость, выносливость.	
Сдача норм ГТО. Подвижные игры.	Контрольный.	Тренировка и сдача норм ГТО по бегу на 30м. Игры по выбору учащихся.	Умение контролировать скорость при беге.	Оценивать приобретенные беговые навыки.	Умение сотрудничать со сверстниками и педагогом.	Формирование потребности к ЗОЖ.	
Кроссовая подготовка. Сдача норм ГТО по бегу на 1км.	Комбинированный	Разминка и сдача норм ГТО по бегу на 1км. Кроссовая подготовка: повторный бег, бег по пересечённой местности. Игра по выбору.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Развивать скорость, выносливость.	
Сдача норм ГТО по прыжкам в длину.	Контрольный.	Прыжковая разминка. Тренировка и сдача норматива ГТО по прыжкам в длину с места и с разбега. Игра «Лапта».	Описывать технику прыжков в длину с разбега.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Развивать скорость, силу, прыгучесть..	
Сдача норм ГТО по метанию мяча и подтягиванию.	Комбинированный.	Комплекс ОРУ №1. Тренировка и сдача норматива ГТО по метанию мяча на дальность и подтягиванию на перекладине. Игры по выбору.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Проявлять качества силы и быстроты.	
ТБ во время игры в футбол. Соревнования по мини футболу среди команд класса.	Соревновательный.	Знать технику безопасности и правила игры в мини футбол. Организация и проведение соревнований по футболу.	Осваивать технику владения мячом. Знать правила соревнований игры.	Соблюдать правила техники безопасности.	Взаимодействовать в командах.	Формирование положительного отношения к учению.	

Подведение итогов года, задание на каникулы.	Итоговый .	Ознакомить с результатами физической подготовленности учащихся.	Соблюдать ТБ на каникулах и режим школьника.			Применять полученные знания и умения при самостоятельных занятиях физической культурой.	
--	------------	---	--	--	--	---	--

Календарно-тематическое планирование для 4 класса.

1 четверть-18 час. 6 четверть-16 час. 3 четверть-20 час. 4 четверть-16 час. Итого-68 часов.

№ п/п	Тема и содержание уроков.	Дата по плану/ факту.	Формируемые УУД.	Домашнее задание.
	1 четверть. Л/атлетика (12ч.), баскетбол (4ч.).			
1.	Правила техники безопасности на занятиях по л/атлетике. Строевые упражнения. Повторение техники высокого старта (отрезки до 15 м). Бег 30 м на результат.	01.09	- иметь представление о ТБ на уроках по л/атлетике; - понимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; - проявлять культуру общения.	Комплекс утренней гимнастики (УГ)
2.	Л/атлетика. Строевые упражнения. Совершенствование техники бега с высокого старта на отрезке 30м. Равномерный бег до 6 мин.	06.09	- уметь организовать беговую разминку; - определять общие цели и задачи УД; - проявлять культуру общения.	Подготовка к тестированию.
3.	Л/атлетика. Строевые упражнения. Проведение беговой разминки, сдача норматива бег 30м. Повторение техники метания мяча на дальность. Элементы футбола.	08.09	- иметь представление о технике бега на 30м; - развитие мотивации учебной деятельности; - уметь правильно взаимодействовать в процессе УД.	Комплекс ОРУ.
4.	Л/атлетика. Повторение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания мяча. Кроссовая подготовка: бег в умеренном темпе 200-400м. Футбол.	13.09	- иметь представление о технике прыжков в длину; - контролировать УД в соответствии с задачами; - освоение социальной роли учащегося.	Подготовка к тестированию.
5.	Л/атлетика. Совершенствование строевых упражнений. Метание мяча на дальность – учет. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Игра в мини футбол.	15.09	- иметь углублённое представление о технике прыжков в длину; -принимать и понимать задачи учебной деятельности ; - освоение социальной роли учащегося.	Подготовка к тестированию.

6.	Проверка развития двигательных качеств: бег 60м, прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с мячами.	20.09	- иметь представление о техники бега на 60м и прыжка в длину с разбега; - проявлять культуру общения.	Комплекс ОРУ.
7.	Л/атлетика. Совершенствование строевых упражнений. Комплекс ОРУ со скакалками. Кроссовая подготовка: бег 500 (дев.) и 1000 (мальч.) без учёта времени. Игра в мини футбол.	22.09	- иметь углубленное представление о техники равномерного бега; - уметь определять способы достижения результатов; - проявлять культуру общения.	Подготовка к тестированию.
8.	Л/атлетика. Повторение комплекса ОРУ со скакалками. Кроссовая подготовка: преодоление полосы препятствий с горизонтальными и вертикальными препятствиями, эстафеты с этапами до 40м. Бег 200м на результат. Игра с мячом.	27.09	- иметь навыки наблюдения со своим физическим состоянием; - контролировать УД в соответствии с задачами; - формирование установки на здоровый образ жизни.	Подготовка к тесту.
9.	Л/атлетика. Строевые упражнения. Метание мяча в цель и на заданное расстояние. Подготовка и сдача норматива по кроссу: 500м (дев.), 1000м (мальч.).	29.09	- иметь представление о технике метания мяча. - уметь определять задачи УД; - развитие мотивов УД.	Комплекс ОРУ.
10.	Л/атлетика. Проведение прыжковой разминки. Повторение техники прыжков в высоту с разбега способом «перешагиванием». Эстафеты с мячами.	04.10	- иметь первоначальное представление о технике прыжков в высоту; - уметь определять задачи УД; - развитие мотивов УД.	Подготовка к тесту.
11.	Л/атлетика. Тренировка и проверка техники прыжков в высоту с разбега. Игры по выбору учащихся.	06.10	- иметь углублённое представление о технике прыжков в высоту; - соблюдение правил ТБ.	Подготовка к тесту..
12.	Л/атлетика. Комплекс ОРУ со скакалками. Контрольная проверка физической подготовленности: прыжки через скакалку за 1 мин., подтягивание на перекладине. Эстафеты с мячами.	11.10	- уметь определять задачи; - развитие самостоятельности; - принимать и понимать задачи учебной деятельности.	Комплекс ОРУ.
13-14.	Игровой урок: баскетбол. Тренировка техники баскетболиста: ведение мяча с изменение направления, скорости, высоты отскока мяча, передачи мяча в парах, броски в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам.	13.10 18.10	- иметь представление о технике ведения мяча; - адекватно оценивать собственное поведение; - уметь взаимодействовать со сверстниками.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.
15.	Баскетбол. Специальная разминка баскетболиста. Повторение технических приёмов в баскетболе. Учебная игра в мини баскетбол.	20.10	- развитие мотивов учебной деятельности. - адекватно оценивать собственное поведение; - уметь взаимодействовать со сверстниками.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.
16-	Баскетбол. Комплекс ОРУ с мячами. Тренировка бросков в кольцо. Эстафеты с передачами мяча. прохождение полосы препятствий с элементами баскетбола.	25.10	- уметь проводить разминку баскетболиста; - развитие этических качеств. - уметь взаимодействовать со сверстниками.	Комплекс ОРУ.

	2 четверть. Гимнастика с элементами акробатики (16ч).	.		Домашнее задание.
17.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Значение гимнастики для здоровья и осанки. Проведение упражнений на укрепление осанки.	08.11	- иметь представление о ТБ на занятиях по гимнастике; - принимать задачи УД; - проявление культуры общения.	Составить комплекс УГ.
18.	Гимнастика. Комплекс ОРУ №1 без предметов. Повторение упражнений для укрепления осанки. Элементы акробатики: перекаты, кувырок вперёд.	10.11	- иметь представление о выполнении элементов акробатики; - уметь оценивать УД; - проявлять культуру общения.	Составить комплекс УГ.
19.	Освоение строевых упражнений. Повторение элементов акробатики: стойка на лопатках, «мост», кувырок назад.	15.11	- уметь перестраиваться в 2 шеренги; - развитие мотивов УД; - проявлять культуру общения.	Подготовиться к нормативу.
20.	Гимнастика. Освоение строевых упражнений: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре дроблением и сведением. Совершенствование перекатов и кувырков. Выполнение 3х кувырков слитно – учёт.	17.11	- иметь представление о ТБ на занятиях по гимнастике; - принимать задачи УД; - проявление культуры общения.	Комплекс ОРУ.
21.	Гимнастика. Повторение комплекса Ору №1. Элементы акробатики: стойка на лопатках, «мост» с помощью (девочки), стойка на голове (мальчики). Лазание по канату.	22.11	- иметь представление о выполнении «моста»; - развитие личной ответственности за свои поступки; - проявление культуры общения.	Сгибание- разгибание рук в упоре.
22.	Поведение ритмической гимнастики. Развитие физических качеств в круговой тренировке. Лазание по канату.	24.11	- развитие ритмических навыков; - проявление культуры движения и общения.	Подготовка к сдаче норматива.
23-24.	Гимнастика. Совершенствовать строевые упражнения.Выполнение акробатической комбинации из 5-6 элементов. Лазание по канату (учёт).	29.11-01.12	- иметь углублённое представление о технике изученных элементов акробатики; - развитие мотивации УД; - развитие навыков сотрудничества.	Комплекс ОРУ.
25.	Проведение ритмической гимнастики. Развитие гибкости и силы в круговой тренировке. Тестирование гибкости.	06.122	- развитие ритмических навыков; - проявление культуры движения и общения, - развитие навыков сотрудничества.	Подготовка к сдаче норматива.
26-27	Гимнастика. Контрольная проверка выполнения строевых упражнений. Выполнение 2х кувырков назад – учёт. Совершенствование акробатической комбинации.	08.12-13.12	- иметь углублённое представление о способах лазания по канату; - сохранять цели и задачи УД; - развитие этических качеств.	Упражнения на укрепление пресса.
28.	Совершенствование строевых упражнений. Ритмическая гимнастика и ОФП. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	15.12	- развитие ритмических навыков; - проявление культуры движения и общения; - развитие этических качеств.	Составить комплекс ОРУ.

29	Гимнастика. Комплекс ОРУ №2 со скакалками. Проверить выполнение акробатической комбинации. Совершенствование упражнений в равновесии.	20.12	- иметь представление о выполнении « моста»; - развитие личной ответственности за свои поступки; - развитие навыков сотрудничества.	Подготовиться к сдаче норматива.
30-31.	Гимнастика. Строевая подготовка. Повторение комплекса ОРУ. Тренировка и прохождение гимнастической полосы препятствий. Тест на силу.	22.12- 27.12	- иметь представление о значении упражнений в равновесии; -контролировать УД; - соблюдать нравственные нормы.	Подготовка к тесту.
32.	Подведение итогов 2 четверти. Проверка строевой подготовки. Задание на каникулы.	29.12	- принимать задачи УД; - проявление культуры общения; - уметь взаимодействовать со сверстниками.	Комплекс УГ.
	3 четверть. Лыжная подготовка (12час.), волейбол (8ч).			
33.	Ознакомление с правилами безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Повторение видов лыжных ходов.		- иметь представление о технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке; - понимать цели и задачи УД; - развитие самостоятельности.	Подготовить лыжную форму.
34-35.	Построение на лыжах в одну шеренгу. Упражнения на месте: повороты, разминка. Повторение техники изученных ходов. Прохождение дистанции до 2 км изученными ранее способами.		- иметь представление о передвижении на лыжах; - сохранять задачи УД; - проявлять культуру общения.	Комплекс ОРУ.
36.	Повторение техники попеременного двухшажного хода на тренировочном круге. Прохождение дистанции 1км на результат. Спуски.		- иметь углублённое представление о попеременном двухшажном ходе; - развитие самостоятельности в УД; - развитие самостоятельности.	Ходьба на лыжах.
37.	Совершенствование поворотов на месте переступанием. Закрепление техники попеременного двухшажного хода. Эстафеты с дистанцией 100м.		- иметь углублённое представление о попеременном двухшажном ходе; - развитие самостоятельности в УД; - проявлять культуру общения.	Игры на свежем воздухе.
38.	Освоение техники поворотов в движении. Проверка техники попеременного двухшажного хода. Спуски и подъёмы на некрутых склонах.		- иметь углублённое представление о попеременном двухшажном ходе; - развитие самостоятельности в УД	Игры на свежем воздухе.
39.	Освоение техники одновременного одношажного хода.. Повторение спусков и подъёмов. Прохождение дистанции 2 км.		- иметь представление о технике одновременного одношажного хода; - проявление ответственности за свои поступки.	Катание на коньках и лыжах.
40.	Закрепление техники одновременного одношажного хода. Проверка техники спусков и подъёмов на некрутом склоне. Прохождение дистанции 2 км изученными способами без у/д.		- иметь представление о способах спусков и подъёмов; - сохранять задачи УД; - развитие самостоятельности.	Подготовка к сдаче норматива.

41	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: техника изученных ходов на дистанции 1 км с учетом времени.		иметь углубленное представление о технике изученных лыжных ходов; - проявление ответственности за свои поступки.	Игры и катание на свежем воздухе.
42-44	ТБ на уроках на школьной площадке в зимнее время года. Игровой урок на свежем воздухе. Игры и эстафеты с бегом, катанием, с мячами.		- сохранять задачи УД; - развитие самостоятельности; иметь представление о технике безопасности на занятиях на улице в зимнее время года; - понимать цели и задачи УД.	Комплекс ОРУ.
45-46	Волейбол. Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм. Ознакомление с правилами игры, терминологией, техникой волейболиста. Освоение перемещений, остановок, челночный бег. Броски и ловля мяча через сетку. Игра в «Пионербол».		- иметь углублённое представление о технике волейболиста и правила игры в волейбол; - определять эффективные способы достижения результатов.	Комплекс ОРУ.
47-48	Волейбол. Разминка с волейбольными мячами: подбрасывание мяча над собой разными способами, удары мячом в стену, перебрасывание мячей в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра в «Пионербол».		- иметь углублённое представление о технике волейболиста и правила игры в волейбол; - определять эффективные способы достижения результатов.	Упражнения для укрепления пресса.
49-50	Волейбол. ОРУ в движении. Разминка с мячами. Передачи мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Удары мяча через сетку. Игра в кругу.		- определять эффективные способы достижения результатов; - иметь углублённое представление о технике волейболиста и правила игры в волейбол.	Комплекс ОРУ.
51-52	Волейбол. Закрепление техники передач мяча и нижней прямой подачи. Тренировка игры в волейбол по упрощённым правилам.		- иметь углублённое представление о технике волейболиста и правила игры в волейбол;	Упражнения для укрепления пресса.
	4 четверть..Л/атлетика (10ч), с/игры (6ч).			
53-54	Правила по технике безопасности на уроках л/атлетики, с/играми, в тренажёрном зале. Повторение строевых упражнений и техники прыжка в вы соту с разбега «перешагиванием».		- иметь углублённое представление о ТБ на занятиях по л/атлетике в зале и на спортплощадке; - контролировать УД; - формирование установки на здоровый образ жизни.	Комплекс ОРУ.
55-56	Л/атлетика. Комплекс ОРУ. Проведение прыжковой разминки. Тренировка и сдача норматива по прыжкам в высоту с разбега. Игра «Русская лапта».		- иметь представление о технике прыжка в высоту с разбега. - определять общие цели и пути их достижения; - развитие самостоятельности.	Подготовка к тесту.

57-58.	Л/атлетика. Тестирование прыжка в длину с места. Полоса препятствий с бегом и прыжками. Кроссовая подготовка.		- иметь представление о проведении беговой разминке; - контролировать и оценивать УД; - развитие мотивов УД.	Комплекс ОРУ.
59-60.	Л/атлетика. Тестирование подтягивания. Тренировка и сдача норматива по бегу на 1км. Метание мяча на дальность. Эстафеты с элементами спортивных игр.		- иметь представление о проведении беговой разминке; - контролировать и оценивать УД; - формирование установки на здоровый образ жизни.	Подготовка к тексту.
61-62.	Л/атлетика. Проведение беговой разминки и сдача норматива по бегу на 30м. Тренировка и сдача норматива по метанию мяча на дальность. Эстафеты с мячами.		- иметь представление о проведении беговой разминке; - контролировать и оценивать УД; - формирование установки на здоровый образ жизни.	Комплекс ОРУ.
63-64	Футбол. Тренировка техники футболиста: передачи мяча ногами в парах, тройках, удары по воротам, остановка мячей. Игра в мини футбол.		- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; - принимать и сохранять цели и задачи УД;	Подвижные игры на воздухе.
65-66	Закрепление техники и тактики игры «Русская лапта» в процессе тренировки. Игра по упрощённым правилам.		- применять полученные знания в процессе игровой деятельности;	Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
67-68.	Игры и эстафеты по выбору учащихся. Подведение итогов года, задание на каникулы.		- формирование установки на здоровый образ жизни.	