

УПРАВЛЕНИЕ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 65 Г. ЧЕЛЯБИНСКА
(МБОУ СОШ № 65)



454046, г. Челябинск, ул. Новороссийская, д. 126, тел. 256-49-24, 251-54-02,
school65_74@mail.ru

Программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») начальное общее образование

для 1 – 4 классов

Рассмотрено на заседании МО НК
Протокол № 1 от 29.08.2014г.
Рук. МО НК С.В. Горб

Разработчик:
учитель физической культуры:
Мазин В.Д.

Содержание

1	Пояснительная записка	
2	Общая характеристика учебного предмета, курса	
3	Описание места учебного предмета, курса в учебном плане	
4	Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета	
5	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса	
6	Содержание учебного предмета, курса	
7	Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся	
8	Календарно-тематическое планирование по конкретному учебному предмету, курсу	
9	Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса	
10	Контрольно-измерительные материалы	

І. Пояснительная записка

Разработка данной рабочей программы, составление календарно- тематического плана по предмету «Физическая культура» осуществлялись в соответствии с нормативно-правовым и инструктивно-методическим обеспечением:

1. Закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.3.6 ст. 28), Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 (Зарегистрирован Минюстом России 22.12.2009 г. № 17785) «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 г. № 1241 (Зарегистрирован Минюстом России 04.02.2011 г. № 19707) «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2011 г. № 2357 (Зарегистрирован Минюстом России 12.12.2011 г. № 22540) «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждѐнный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.02.2012 г. № 1060 (Зарегистрирован Минюстом России 11.02.2013 г. № 26993) «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждѐнный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
7. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 18.07.2011 г. №103/4286 «О введении ФГОС начального общего образования в общеобразовательных учреждениях Челябинской области в 2011-2012 учебном году»;
8. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 30.06.2014 № 03-02/4959 «Об особенностях преподавания учебных предметов в общеобразовательных учреждениях Челябинской области в 2014-2015 учебном году»;
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.04.2014 г. № 08-548 «О федеральном перечне учебников»;
11. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 31.07.2009 № 103/3404 «О разработке рабочих программ, учебных курсов, предметов, дисциплин, (модулей) в общеобразовательных учреждениях Челябинской области»;
12. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа./ [сост. Е. С. Савинов].- М.: Просвещение, 2012.-302 с. – (Стандарты второго поколения. Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» – Челябинск: Цицеро, 2012 год. Авторы: Н. Н. Скрипова, Е. Р. Айчувакова, Л. В. Корнилова, Д. А. Никитин, И. В. Толкачев).
13. Учебный план МБОУ СОШ № 65 на 2014-2015 учебный год;

14. Годовой календарный график МБОУ СОШ № 65 на 2014-2015 учебный год;

15. Положение о рабочей программе учебного предмета по МБОУ СОШ № 65.

В сборнике программ предлагается программа по учебному предмету «Физическая культура» с 1 по 4 классы, которая входит в состав основной образовательной программы начального общего образования образовательного учреждения. Программа учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования разработаны на основе положений федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. В программе представлено расширенное календарно-тематическое планирование учебного предмету «Физическая культура» с 1 по 4 класс.

Сборник программ рекомендуется учителям общеобразовательных учреждений, а также слушателям курсов повышения квалификации работников образования.

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 396 от 06 октября 2009 г.) (далее — стандарт); Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России; Фундаментального ядра содержания общего образования; Примерной программы начального общего образования : в 2 ч. — Ч. 1. — М. : Просвещение, 2010; Рабочие программы. Предметная линия учебников 1—4 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / под ред. Б. М. Йеменского. — М. : Просвещение, 2011; Планируемых результатов начального общего образования. — М. : Просвещение, 2010.

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

С учётом этих особенностей **целью** примерной 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 жизнеобеспечения 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, 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.

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

II. Общая характеристика учебного предмета

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

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

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

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» включен в обязательную предметную область, которая призвана решать следующие основные задачи реализации содержания:

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч.): в 1 классе — 99 ч., во 2 классе — 102 ч., в 3 классе — 102 ч., в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Программа рассчитана на 405 ч. на четыре года обучения (по 3 ч. в неделю).

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения способы познавательной и предметной деятельности.

- формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
 - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей религий; отказа от деления на «своих» и «чужих»; уважения истории и культуры каждой народа;
- формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничеств< на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству] дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;
- развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятия и уважения ценностей семьи и общества, школы, коллектива и стремления следовать им;
 - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитии этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
 - формирования чувства прекрасного и эстетических чувств благодаря знакомству с миром мировой и отечественной художественной культурой;
- развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивы познания и творчества;
 - формирование способности к организации своей учебной деятельности (планирование, контроль, оценка);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам умения адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- формирование нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Освоение курса «Физкультура» вносит существенный вклад в достижение личностных результатов начального образования. ***Личностные универсальные учебные действия*** обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;

- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциации моральных и конвенционных норм, развитие морального как переходного от доконвенциональных к конвенциональному уровню;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиции партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя; — различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной формах»

Выпускник получит возможность научиться:

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения;
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия требованиями конкретной задачи;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;
- стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
 - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
 - строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
 - ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
 - основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
 - осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
 - осуществлять синтез как составление целого из частей;
 - проводить сравнение, сериализацию и классификацию по заданным критериям;
 - устанавливать причинно — следственные связи;
 - строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;

владеть общим приемом решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

моделировать, т.е. выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач;

поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);

сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными;

обработка информации (определение основной и второстепенной информации;

запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;

анализ информации;

передача информации (устным, письменным, цифровым способами);

интерпретация информации (структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентировать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);

оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности);

подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;

анализ; — синтез;
сравнение;
сериация;
классификация по заданным критериям; — установление аналогий;
установление причинно-следственных связей;
построение рассуждения;
обобщение.

Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалоговой формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- слушать собеседника;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- осуществлять взаимный контроль,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения — разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью,
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебно и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физической культуры»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдая правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Характеристика результатов формирования универсальных учебных действий на разных этапах обучения в начальной школе

Класс	Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
1 кл.	<p>1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья».</p> <p>2. Уважать к своей семье, к своим родственникам, любовь к родителям.</p> <p>3. Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.</p> <p>4. Оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм</p>	<p>1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя.</p> <p>2. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.</p> <p>3. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.</p> <p>4. Использовать в своей деятельности простейшие приборы: линейку, треугольник и т.д.</p>	<p>1. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела.</p> <p>2. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике.</p> <p>3. Сравнить предметы, объекты: находить общее и различие.</p> <p>4. Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков.</p> <p>5. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему.</p>	<p>1. Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях.</p> <p>2. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу.</p> <p>2. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.</p> <p>3. Слушать и понимать речь других.</p> <p>4. Участвовать в паре.</p>

2кл.	<p>1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг».</p> <p>2. Уважение к своему народу, к своей родине.</p> <p>3. Освоение личностного смысла учения, желания учиться.</p> <p>4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.</p>	<p>1. Самостоятельно организовывать свое рабочее место.</p> <p>2. Следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности.</p> <p>3. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p>4. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.</p> <p>5. Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем.</p> <p>6. Использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы (циркуль).</p> <p>6. Корректировать выполнение задания в дальнейшем.</p> <p>7. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.</p>	<p>1.Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания.</p> <p>2. Отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике.</p> <p>3. Сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленном правилу.</p> <p>4. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; составлять простой план .</p> <p>5. Определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания.</p> <p>6. Находить необходимую информацию, как в учебнике, так и в словарях в учебнике.</p> <p>7. Наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.</p>	<p>1.Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.</p> <p>2.Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p>3.Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.</p> <p>4. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).</p>
3 кл.	<p>1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать</p>	<p>1. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.</p> <p>2. Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания</p>	<p>1.Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала</p> <p>2. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная</p>	<p>1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.</p> <p>2.Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p>3.Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных</p>

	<p>позицию другого».</p> <p>2. Уважение к своему народу, к другим народам, терпимость к обычаям и традициям других народов.</p> <p>3. Освоение личностного смысла учения; желания продолжать свою учебу.</p> <p>4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей.</p>	<p>в учебном процессе и жизненных ситуациях</p> <p>3. Определять цель учебной деятельности с помощью самостоятельно.</p> <p>4. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя</p> <p>5. Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов.</p> <p>6. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.</p> <p>7. Использовать в работе литературу, инструменты, приборы.</p> <p>8. Оценка своего задания по параметрам, заранее представленным</p>	<p>информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников.</p> <p>3. Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, а, иллюстрация и др.)</p> <p>4. Представлять информацию в виде текст а, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ.</p> <p>5. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.</p>	<p>и научно-популярных книг, понимать прочитанное.</p> <p>4. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).</p> <p>5. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.</p> <p>6. Критично относиться к своему мнению</p> <p>7. Понимать точку зрения другого</p> <p>8. Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.</p>
4 кл.	<p>1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать</p>	<p>1. Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать.</p> <p>2. Использовать при</p>	<p>1.Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала.</p> <p>2. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация</p>	<p>1.Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.</p> <p>2.Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p>3.Читать вслух и про себя тексты</p>

<p>позицию другого», «народ», «национальность» и т.д.</p> <p>2. Уважение к своему народу, к другим народам, принятие ценностей других народов.</p> <p>3. Освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута.</p> <p>4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России.</p>	<p>выполнения задания различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы.</p> <p>3. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.</p>	<p>будет нужна для изучения незнакомого материала;отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников, электронные диски.</p> <p>3. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет).</p> <p>4. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.</p> <p>5. Самостоятельно делать выводы перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений.</p> <p>6. Составлять сложный план текста.</p> <p>7. Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде.</p>	<p>учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.</p> <p>4. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).</p> <p>5. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.</p> <p>6. Критично относиться к своему мнению.</p> <p>7. Понимать точку зрения другого</p> <p>8. Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений.</p>
--	--	---	---

VI. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре. Проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; в; сокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и пригибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворота и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одной из частей тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; вид стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положениях тела и его частей стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх — вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про-бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

VII. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Тематическое планирование

1 класс

Содержание предмета	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Что надо знать (час)	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуал* Олимпийских игр. Определяют цель (возрожден) Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими ¹ упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие чел века. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i>	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человек формы движений, напряжение и расслаблен] мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью тес «Проверь себя».
Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных с судов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипед лыжах,

	<p>плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы их сверстников.</p>
<p>Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>
<p>Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>
<p>Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.</p>
<p>Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).</p>
<p>Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.</p>
<p>Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>
<p>Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>

<p>Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>
<p>Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстники С помощью тестового задания «Проверь себя оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическим упражнениями, а также рекомендаций по уходу: спортивной одеждой и обувью.</p>
<p>Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости' гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие контролируют, как их организмы справляются физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических* способностей и выявляют их прирост в течет учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрысывание теннисного мяча, наклоны). Результат контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>
<p>Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подвод итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p>
<p>Что надо уметь (час)</p>	
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание 1—2 классы Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость,</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p>

бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 x 5 м, 3 x 10 м, эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м)

Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.

Применяют вариативные упражнения в ходьбе; развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение базовых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. *Самостоятельные занятия.* Равномерный бег(до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

VIII. Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»

1 класс

№ п/п	№ п/п в четв.	Тема урока	Тип урока	Характеристика основной деятельности обучающихся	Вид контроля
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
1.	1.	Урок-сказка «Понятие о физической культуре. Игра «Пингвины с мячом».	Вводный урок	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	
Легкая атлетика (12 ч.)					
2.	1.	Урок-путешествие. «Ходьба ». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Комбинированный	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	
3.	2.	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	Комбинированный	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Стартовый контроль: бег 30 м.
4.	3.	Спортивный марафон. Игра «Кошки-мышки». Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	
5.	4.	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку».	Комбинированный	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Стартовый контроль: прыжок в длину с места.
6.	5.	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».	Комбинированный	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	
7.	6.	Урок-игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».	Изучение нового материала	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	
8.	7.	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега, игра «Кто быстрее встанет в круг?»	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	
Основы знаний о физической культуре. способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
9.	2.	Режим дня и личная гигиена. Игра «Шишки — желуди — орехи».	Изучение нового материала	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной получение знаний о природе	

				(медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.	
10.	8.	Эстафеты Игра «Быстро в круг».	Комбини- рованный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	Стартовый контроль: челночный бег (4 x 9 м).
11.	9.	Броски большого мяча (1 кг) ТБ при метании набивного мяча.	Изучение нового материала	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.	
12.	10	Спортивный марафон Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Невод».	Комбини- рованный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Стартовый контроль на гибкость наклон вперед из положения сидя.
13.	11.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Комбини- рованный	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Обращаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
14.	12.	Прыжок в длину. Эстафеты. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	Совер- шенство- вание		
Подвижные игры (12 ч.)					
15.	1.	Разучивание игры «К своим флажкам» Правила по технике безопасности на уроках подвижных.	Вводный	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	-
16.	2.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	Комбини- рованный		
17.	3.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	Комбини- рованный		
18.	4.	совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит цель»).	Комбини- рованный	Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.	
19.	5.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	Совер- шенство- вание	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.	

20.	6.	Урок-путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала	Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	
21.	7.	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	Комбинированный	Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	
22.	8.	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	Изучение нового материала	Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	
23.	9.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Комбинированный	Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	
24.	10.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Комбинированный	Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	
25.	11.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	Комбинированный	Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	
26.	12.	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	Комбинированный	Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
27.	3.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Игра «Не давай мяча водящему».	Изучение нового материала	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					

28.	1.	Урок — путешествие «Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	
Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.)					
29.	1.	Строевые команды. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	Вводный урок	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	
30.	2.	Перекаты лёжа на животе и упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка»		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	
31.	3.	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	Изучение нового материала	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	
32.	4.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	
33.	5.	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание).
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
34.	2.	Урок-викторина «Основные способы передвижения». Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	Изучение нового материала	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	
35.	6.	Ходьба по гимнастической скамейке, Подвижная игра «Пройди бесшумно».	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	
36.	7.	Передвижения по гимнастической	Изучение	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической	

		стенке. Игра «Конники-спортсмены».	нового материала	стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	
37.	8.	Урок-соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Изучение нового материала	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	
38.	9.	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Изучение нового материала	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	
39.	10.	Урок-соревнование «Преодоление полосы препятствий». Подвижная игра «Посадка картофеля».	Комбинированный	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	
40.	11.	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	Совершенствование	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	
41.	12.	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм.	
42.	13.	Перекаты в группировке. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	
43.	14.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Кузнечики».	Комбинированный	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка).	
Подвижные игры (4 ч.)					
44.	1.	Гимнастика с основами акробатики: «Бой петухов».	Комбинированный	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	
45.	2.	Гимнастика с основами акробатики: «Змейка»			
46.	3.	Гимнастика с основами акробатики: «Через холодный			

		ручей».			
47.	4.	«Эстафета с обручами». Игра «Догонялки на марше».			
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
48.	3.	Урок-игра. Развитие физических качеств. Игра «Слушай сигнал».	Изучение нового материала	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
49.	1.	Значение занятиями лыжами. Способы самоконтроля.	Изучение нового материала	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.	
Лыжная подготовка (20 ч.)					
50.	1.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Вводный урок	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	
51.	2.	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Изучение нового материала	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	
52.	3.	Разучивание скользящего шага.	Изучение нового материала	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	
53.	4.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Изучение нового материала		
54.	5.	Передвижение скользящим шагом.	Комбинированный		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
55.	2.	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра « »	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.	
56.	6.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Изучение нового материала	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	

				<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p>	
57.	7.	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Комбинированный	<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p>	
58.	8.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Совершенство-вание	<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p>	
59.	9.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».		<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p>	
60.	10.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».		<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p>	
61.	11.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».		<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p>	
62.	12.	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	Изучение нового материала	<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p>	
63.	13.	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	Комбинированный	<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p>	
64.	14.	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».		<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим</p>	

				шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	
65.	15.	Попеременно двухшажный ход.		Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	
66.	16.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	Изучение нового материала	Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	
67.	17.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный	Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	
68.	18.	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный	Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	
69.	19.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный	Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	
70.	20.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный	Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	
Подвижные игры (4 ч.)					
71.	1.	Закрепление передвижений, подъемов, спусков. Игра	Комбинированный	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	

		«Быстрый лыжник».			
72.	2.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».		Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	
73.	3.	Лыжные эстафеты. Игра «Замной».		Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	
74.	4.	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».		Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультуры				рной деятельности (1 ч.)	
75.	3.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	Изучение нового материала	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
76.	1.	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	Изучение нового материала.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.	
Легкая атлетика (12 ч.)					
77.	1.	Бег на 30 метров. Игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	Изучение нового материала.	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча	
78.	2.	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный	Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча, прыжков в длину.	
79.	3.	Прыжки в длину с разбега.	Совершенство-	Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча, прыжков в длину.	
		Прыжки в длину с разбега.		Различать разновидности беговых заданий.	Сдача контрольного норматива

				Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча, прыжков в длину.	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ
81.	5.	Бег. Метание на дальность.			
82.	6.	Бег. Метание на дальность.			Сдача контрольного норматива метание на дальность.
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
83.	2.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Комбинированный	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	
84.	7.	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».		Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	
85.	8.	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.		Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	
86.	9.	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.		Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	
87.	10.	Кроссовая подготовка.		Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	Сдача контрольного норматива 1000 м без учета времени.
88.	11.	Кроссовая подготовка.		Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	
89.	12.	Кроссовая подготовка.		Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	
Подвижные игры (9 ч.)					
90.	1.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
91.	2.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана	

				команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
92.	3.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
93.	4.	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
94.	5.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
95.	6.	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
96.	6.	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
97.	8.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
98.	9.	Эстафеты. Развитие координации.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.	

			Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
		Основы знаний о с	физической культуре, способы физкультурной деятельности — (1 ч.)	
99.	3.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.		Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»

2 класс

№ п/п	№ п/п в четв.	Тема урока	Тип урока	Характеристика основной деятельности обучающихся	Вид контроля
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
1.	1.	Урок-сказка «Понятие о физической культуре. Игра «Пингвины с мячом».	Вводный урок	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	
Легкая атлетика (12 ч.)					
2.	1.	Урок-путешествие. «Ходьба ». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Комбинированный	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	
3.	2.	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	Комбинированный	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Стартовый контроль: бег 30 м.
4.	3.	Спортивный марафон. Игра «Кошки-мышки». Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Стартовый контроль: бег 60 м
5.	4.	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку».	Комбинированный	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Стартовый контроль: прыжок в длину с места.
6.	5.	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».	Комбинированный	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	
7.	6.	Урок-игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».	Изучение нового материала	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	
8.	7.	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега, игра «Кто быстрее встанет в круг?»	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	
Планирование о Физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
9.	2.	Режим дня и личная гигиена. Игра «Шишки — желуды —	Изучение нового	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	

		орехи». <i>f</i>	ма- териала	Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социо-логические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.	
10.	8.	Эстафеты Игра «Быстро в круг».	Комбини- рованный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Стартовый кон- троль: челноч- ный бег (4 x 9 м).
11.	9.	Броски большого мяча (1 кг) ТБ при метании набивного мяча.	Изучение нового ма- териала	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.	
12.	10	Спортивный марафон Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Невод».	Комбини- рованный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Стартовый кон- троль на гиб- кость наклон вперед из поло- жения сидя.
13.	11.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Комбини- рованный	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
14.	12.	Прыжок в длину .Эстафеты. Игра « Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	Совершен- ствование		
Подвижные игры (12 ч.)					
15.	1.	Разучивание игры «К своим флажкам» Правила по технике безопасности на уроках подвижных игр.	Вводный	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.	
16.	2.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	Комбини- рованный	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.	
17.	3.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	Комбини- рованный	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в	

				соответствии с их правилами.	
18.	4.	совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит цель»).	Комбини- рованный	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.	
19.	5.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	Совершен- ствование	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	
20.	6.	Урок-путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового ма- териала	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	
21.	7.	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	Комбини- рованный	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	
22.	8.	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	Изучение нового ма- териала	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	
23.	9.	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Комбини- рованный	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в	

		Подвижная игра «Передал — садись».		<p>процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>	
24.	10.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Комбинированный	<p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>	
25.	11.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	Комбинированный	<p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>	
26.	12.	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	Комбинированный	<p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
27.	3.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Игра «Не давай мяча водящему».	Изучение нового материала	<p>Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).</p>	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
28.	1.	Урок-путешествие «Зарождение Олимпийских игр». Подвижная	Изучение нового	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и</p>	

		игра «Горелки».	материала	военной деятельностью человека.	
Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.)					
29.	1.	Строевые команды. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на vnpva\ гимнастики с элементами акро-	Вводный урок	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	
30.	2.	«перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	
31.	3.	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	Изучение нового материала	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	
32.	4.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах в группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	
33.	5.	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание).
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
34.	2.	Урок-викторина «Основные способы передвижения. Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	Изучение нового материала	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	
35.	6.	ходьба по гимнастической скамейке, Подвижная игра «Пройди бесшумно».	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	
36.	7.	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	

37.	8.	Урок-соревнование «Лазание по гимнастической скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Изучение нового материала	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	
38.	9.	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Изучение нового материала	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	
39.	10.	Урок-соревнование «Преодоление полосы препятствий». Подвижная игра «Посадка картофеля».	Комбинированный	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	
40.	11.	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	Совершенствование	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	
41.	12.	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм	
42.	13.	Перекаты в группировке. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	
43.	14.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Кузнечики».	Комбинированный	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	
Подвижные игры (4 ч.)					
44.	1.	Гимнастика с основами акробатики: «Бой петухов».	Комбинированный	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	
45.	2.	Гимнастика с основами акробатики: «Змейка»		Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	
46.	3.	Гимнастика с основами акробатики: «Через холодный ручей».		Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	

47.	4.	«Эстафета с обручами». Игра «Догонялки на марше».		Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
48.	3.	Урок-игра .Развитие физических качеств. Игра «Слушай сигнал».	Изучение нового материала	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
49.	1.	Значение занятиями лыжами. Способы самоконтроля.	Изучение нового материала	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.	
Лыжная подготовка (20 ч.)					
50.	1.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Вводный урок	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	
51.	2.	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Изучение нового материала.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	
52.	3.	Разучивание скользящего шага.	Изучение нового материала.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	
53.	4.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Комбинированный.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	
54.	5.	Передвижение скользящим шагом.	Комбинированный	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
55.	2.	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра« »	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.	
56.	6.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Изучение нового	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.	

			материала	Демонстрировать технику выполнения, основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	
57.	7.	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Комбинированный	Демонстрировать технику выполнения, основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	
58.	8.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Совершенство	Демонстрировать технику выполнения, основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	
59.	9.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».		Демонстрировать технику выполнения, основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	
60.	10.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».		Демонстрировать технику выполнения, основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	
61.	11.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».		Демонстрировать технику выполнения, основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	
62.	12.	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два	Изучение нового	Демонстрировать технику выполнения, основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	

		дома».	материала	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	
63.	13.	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	Комбинированный	Демонстрировать технику выполнения, основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	
64.	14.	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».		Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	
65.	15.	Попеременно двухшажный ход.		Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	
66.	16.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	Изучение нового материала	Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	
67.	17.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный	Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.	

				Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	
68.	18.	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный	Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	
69.	19.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный	Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	
70.	20.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный	Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	
Подвижные игры (4 ч.)					
71.	1.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	Комбинированный	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	
72.	2.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».		Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	
73.	3.	Лыжные эстафеты. Игра «Замной».		Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	
74.	4.	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».		Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
75.	3.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	Изучение нового материала	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					

76.	1.	Историческое путешествие «Зарождение культуры на территории Древней Руси».	Изучение нового материала.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.	
Цргкая атлетика (12 ч.)					
77.	1.	Бег на 30 метров. Игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	Изучение нового материала.	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча	
78.	2.	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча	
79.	3.	Прыжки в длину с разбега.	Совершенствование	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча	Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега.
80.	4.	Прыжки в длину с разбега.		Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча	
81.	5.	Бег. Метание на дальность.		Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча	
82.	6.	Бег. Метание на дальность.		Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых	Сдача контрольного норматива метание на дальность.

упражнений, при метании мяча

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)

83.	2.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Комбини- рованный	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	
84.	7.	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».		Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	
85.	8.	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.		Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	
86.	9.	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.		Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	
87.	10.	Кроссовая подготовка.		Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	Сдача контрольного норматива 1 000 м без учета времени.
88.	11.	Кроссовая подготовка.	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.		
89.	12.	Кроссовая подготовка.	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.		

Подвижные игры (12 ч.)

90.	1.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
91.	2.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
92.	3.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
93.	4.	Игра «Воробьи и вороны».		Объяснять пользу подвижных игр.	

		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
94.	5.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
95.	6.	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
96.	6.	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
97.	8.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
98.	9.	Эстафеты. Развитие координации.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
99	10	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	

100		ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.
101		Эстафеты. Развитие координации		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)				
102.	3.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.		Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»
3 класс**

№ п/п	№ п/п в четв.	Тема урока	Тип урока	Характеристика основной деятельности обучающихся	Вид контроля
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
1.	1.	Урок — сказка «Понятие о физической культуре. Игра «Пингвины с мячом».	Вводный урок	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	
Легкая атлетика (12 ч.)					
2.	1.	Урок-путешествие. «Ходьба ». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Комбинированный	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	
3.	2.	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	Комбинированный	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Стартовый контроль: бег 30 м.
4.	3.	Спортивный марафон. Игра «Кошки-мышки». Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Стартовый контроль: 60 м
5.	4.	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку».	Комбинированный	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Стартовый контроль: прыжок в длину с места.
6.	5.	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».	Комбинированный	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	
7.	6.	Урок-игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».	Изучение нового материала	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	
8.	7.	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега, игра «Кто быстрее встанет в	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений	

		круг?»		дыхательной гимнастики.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
9.	2.	Режим дня и личная гигиена. Игра «Шишки-желуди-орехи».	Изучение нового материала	<p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.</p>	•
10.	8.	Эстафеты Игра «Быстро в круг».	Комбинированный	<p>Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</p>	Стартовый контроль: челночный бег (4x9 м).
11.	9.	Броски большого мяча (1 кг) ТБ при метании набивного мяча.	Изучение нового материала	<p>Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.</p>	
12.	10	Спортивный марафон Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».	Комбинированный	<p>Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p>	Стартовый контроль на гибкость наклон вперед из положения сидя.
13.	11.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Комбинированный	<p>Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>	
14.	12.	Прыжок в длину .Эстафеты. Игра « Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	Совершенствование		
Подвижные игры (12 ч.)					
15.	1.	Разучивание игры «К своим флажкам» Правила по технике безопасности на уроках подвижных.	Вводный	<p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	
16.	2.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	Комбинированный	<p>Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p>	
17.	3.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	Комбинированный		

18.	4.	совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит цель»).	Комбинированный	<p>Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>		
19.	5.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	Совершенствование			
20.	6.	Урок-путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала			
21.	7.	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	Комбинированный		-	
22.	8.	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	Изучение нового материала			
23.	9.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Комбинированный			
24.	10.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Комбинированный			
25.	11.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	Комбинированный			
26.	12.	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	Комбинированный			
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)						
27.	3.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Игра «Не давай мяча водящему».	Изучение нового материала		Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности").	

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности d ч.)					
28.	1.	Урок — путешествие «Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	
Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.)					
29.	1.	Строевые команды. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	Вводный урок	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	
30.	2.	«перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	
31.	3.	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	Изучение нового материала	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	
32.	4.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	
33.	5.	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание).
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
34.	2.	Урок-викторина «Основные способы передвижения». Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	Изучение нового материала	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	
35.	6.	ходьба по гимнастической скамейке, Подвижная игра «Пройди бесшумно».	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	

36.	7.	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	
37.	8.	Урок-соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Изучение нового материала	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	
38.	9.	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Изучение нового материала	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	
39.	10.	Урок-соревнование «Преодоление полосы препятствий». Подвижная игра «Посадка картофеля».	Комбинированный	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	
40.	11.	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	Совершенствование	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	
41.	12.	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм	
42.	13.	Перекаты в группировке. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	
43.	14.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Кузнечики».	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	
Подвижные игры (4 ч.)					
44.	1.	Гимнастика с основами акробатики: «Бой петухов».	Комбинированный	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	
45.	2.	Гимнастика с основами акробатики: «Змейка»			
46.	3.	Гимнастика с основами акробатики: «Через холодный		Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время	

		ручей».		проведения подвижных игр.	
47.	4.	«Эстафета с обручами». Игра «Догонялки на марше».			
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
48.	3.	Урок-игра «Развитие физических качеств». Игра «Слушай сигнал».	Изучение нового материала	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
49.	1.	Значение занятиями лыжами. Способы самоконтроля.	Изучение нового материала	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.	
Лыжная подготовка (20 ч.)					
50.	1.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Вводный урок	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	
51.	2.	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Изучение нового материала.		
52.	3.	Разучивание скользящего шага.	Изучение нового материала.		
53.	4.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Комбинированный.		
54.	5.	Передвижение скользящим шагом.	Комбинированный		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
55.	2.	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра « »	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.	
56.	6.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Изучение нового материала	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.	
57.	7.	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Комбинированный		
58.	8.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Совершенствование		

		Игра «На буксире».	вание		
59.	9.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».			
60.	10.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».			
61.	11.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».			
62.	12.	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».			
63.	13.	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».			
64.	14.	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».			
65.	15.	Попеременно двухшажный ход.			
66.	16.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».			
67.	17.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».			
68.	18.	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».			
69.	19.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.			
70.	20.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.			
Подвижные игры (4 ч.)					
71.	1.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	Комбини- рованный	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	
72.	2.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто			

		дальше скатится с горки».			
73.	3.	Лыжные эстафеты. Игра «Замной».			
74.	4.	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы			
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
75.	3.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие «обморожение».	Изучение нового материала	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
76.	1.	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	Изучение нового материала.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.	
Легкая атлетика (12 ч.)					
77.	1.	Бег на 30 метров. Игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	Изучение нового материала.	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых	
78.	2.	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный	упражнений. Различать разновидности беговых заданий.	
79.	3.	Прыжки в длину с разбега.	Совершенство-вание	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча	
80.	4.	Прыжки в длину с разбега.			Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега.
81.	5.	Бег. Метание на дальность.			
82.	6.	Бег. Метание на дальность.			Сдача контрольного норматива метание на дальность.
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
83.	2.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Комбинированный	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	
84.	7.	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».			

85.	8.	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.			
86.	9.	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.			
87.	10.	Кроссовая подготовка.			Сдача контрольного норматива 1 000 м без учета времени.
88.	11.	Кроссовая подготовка.			
89.	12.	Кроссовая подготовка.			
Подвижные игры (12 ч.)					
90.	1.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
91.	2.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.			
92.	3.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.			
93.	4.	Игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			
94.	5.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.			
95.	6.	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			
96.	6.	Игра «Воробы и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.			
97.	8.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			
98.	9.	Эстафеты. Развитие координации.			
99.	10	Игра «Воробы и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.			Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.

100	11	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
101		Эстафеты. Развитие координации.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
102	1.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.		Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.	

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»
4 класс**

№ п/п	№ п/п в четв.	Тема урока	Тип урока	Характеристика основной деятельности обучающихся	Вид контроля
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
1.	1.	Урок-сказка «Понятие о физической культуре. Игра «Пингвины с мячом».	Вводный урок	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	
Легкая атлетика (12ч.)					
2.	1.	Урок-путешествие «Ходьба» Игра Быстро по своим местам Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетике	Комбинированный	Различать разные виды ходьбы Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок,	
3.	2.	Спортивный калейдоскоп, Сочетание различных видов ходьбы, Игра «Слушай сигнал»,	Комбинированный	Моделировать сочетание различных видов ходьбы, Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы,	
4.	3.	Спортивный марафон, Игра «Кошки мышки», Развитие скоростных качеств,	Комбинированный	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние,	
5.	4.	Спортивный марафон, «Бег с преодолением препятствий», Игра «С кочки на кочку»,	Комбинированный	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений,	
6.	5.	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки Игра « У ребят порядок строгий».	Комбинированный	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений,	
7.	6.	Урок — игра. Челночный бег. Игра « Ястреб и утка»	Комбинированный	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений,	
8.	7.	Спортивный марафон. «Совершенствование навыков бега. Игра « Кто быстрее встанет в круг»	Комбинированный	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений,	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
9.	2.	Режим дня и личная гигиена . Игра « Шишки-жёлуди-орехи»		Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-	

				биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.	
10.	8.	Эстафеты. Игра «Быстро в круг»		Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	
11.	9.	Броски большого мяча (1 кг). Техника безопасности при метании набивного мяча		Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	
12.	10	Спортивный марафон Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Невод».	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Стартовый контроль на гибкость наклон вперед из положения сидя.
13.	11.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Комбинированный	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
14.	12.	Прыжок в длину. Эстафеты. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	Совершенствование	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
Подвижные игры (12 ч.)					
15.	1.	разучивание игры «К своим флажкам» Правила по технике безопасности на уроках подвижных.	Вводный	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	
16.	2.	Игры на закрепление и совершен-	Комбини-	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой	

		ствование развития скоростных способностей	рованный	<p>деятельности.</p> <p>Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p>	
17.	3.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	Комбинированный	<p>Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p>	
18.	4.	Совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит цель»).	Комбинированный	<p>Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p>	
19.	5.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	Совершенствование	<p>Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p>	
20.	6.	Урок-путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала	<p>Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p>	
21.	7.	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	Комбинированный	<p>Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p>	

22.	8.	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	Изучение нового материала	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.	
23.	9.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Комбинированный	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.	
24.	10.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Комбинированный	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.	
25.	11.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	Комбинированный	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	
26.	12.	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	Комбинированный	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности II ч.)					
27.	3.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Игра «Не давай мяча водящему».	Изучение нового материала	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (I ч.)					
28.	1.	Урок — путешествие «Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	
Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.)					
29.	1.	Строевые команды. Игра «Класс».	Вводный	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!».	

		смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	урок	«Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	
30.	2.	«перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	
31.	3.	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	Изучение нового материала	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	
32.	4.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	
33.	5.	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание).
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
34.	2.	Урок-викторина «Основные способы передвижения. Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	Изучение нового материала	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	
35.	6.	ходьба по гимнастической скамейке, Подвижная игра «Пройди бесшумно».	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	
36.	7.	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	
37.	8.	Урок-соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Изучение нового материала	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	

38.	9.	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Изучение нового материала	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	
39.	10.	Урок-соревнование «Преодоление по- ¹ лосы препятствий». Подвижная игра «Посадка картофеля».	Комбинированный	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	-
40.	11.	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	Совершенствование	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	
41.	12.	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм	
42.	13.	Перекаты в группировке. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	
43.	14.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Кузнечики».	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	
Подвижные игры (4 ч.)					
44.	1.	Гимнастика с основами акробатики: «Бой петухов».	Комбинированный	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	
45.	2.	Гимнастика с основами акробатики: «Змейка»		Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	
46.	3.	Гимнастика с основами акробатики: «Через холодный ручей».		Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	
47.	4.	«Эстафета с обручами». Игра «Догонялки на марше».		Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности П ч.)					

48.	3.	Урок-игра .Развитие физических качеств. Игра «Слушай сигнал».	Изучение нового материала	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
49.	1.	Значение занятиями лыжами. Способы самоконтроля.	Изучение нового материала	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.	
Лыжная подготовка (20 ч.)					
50.	1.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Вводный урок	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	
51.	2.	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Изучение нового материала.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	
52.	3.	Разучивание скользящего шага.	Изучение нового материала.	Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	
53.	4.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Комбинированный	Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	
54.	5.	Передвижение скользящим шагом.	Комбинированный	Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
55.	2.	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра« »	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.	
56.	6.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Изучение нового материала	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	
57.	7.	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Комбинированный		

58.	8.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Совершенство-вание	<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p>Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.</p> <p>Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.</p> <p>Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p>	
59.	9.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».			
60.	10.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».			
61.	11.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».			
62.	12.	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	Изучение нового ма-териала		
63.	13.	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	Комбини-рованный		
64.	14.	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».			
65.	15.	Попеременно двухшажный ход.			
66.	16.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	Изучение нового ма-териала		
67.	17.	Спуск с небольшого склона. Подъ-ем лесенкой. Игра «Кто дальше про-катится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбини-рованный		
68.	18.	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбини-рованный		
69.	19.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбини-рованный		
70.	20.	Прохождение дистанции 1 км.	Комбини-		

		Подъем елочкой.	рованный		
Подвижные игры (4 ч.)					
71.	1.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	Комбини- рованный	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	
72.	2.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».		Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	
73.	3.	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».		Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	
74.	4.	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».		Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
75.	3.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожения.	Изучение нового материала	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
76.	1.	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	Изучение нового материала.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.	
Легкая атлетика (12 ч.)					
77.	1.	Бег на 30 метров. Игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	Изучение нового материала.	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча	
78.	2.	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	Комбини- рованный	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча	
79.	3.	Прыжки в длину с разбега.	Совер-	Осваивать технику бега различными способами.	

			шенство- вание	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча	
80.	4.	Прыжки в длину с разбега.		Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча	Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега.
81.	5.	Бег. Метание на дальность.		Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча	
82.	6.	Бег. Метание на дальность.		Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча	Сдача контрольного норматива метание на дальность.
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
83.	2.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Комбини- рованный	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	
84.	7.	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».		Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	
85.	8.	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.		Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	
86.	9.	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.		Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	
87.	10.	Кроссовая подготовка.		Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	Сдача контрольного норматива 1000 м без учета времени.
88.	11.	Кроссовая подготовка.		Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	
89.	12.	Кроссовая подготовка.		Выполнять самостоятельно упражнения по разделу	

легкоатлетические упражнения.

Подвижные игры (9 ч.)

90.	1.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
91.	2.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
92.	3.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
93.	4.	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
94.	5.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
95.	6.	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
96.	6.	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и	

				досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
97.	8.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
98.	9.	Эстафеты. Развитие координации.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)					
99.	3.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.		Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.	

VIII. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса включает в себя дидактическое и методическое обеспечение образовательной программы, описание печатных пособий, технических средств обучения, экранно-звуковых пособий, игр и игрушек, оборудования класса, а также перечень информационно-коммуникативных средств обучения. Эти материалы представлены в таблицах.

Дидактическое и методическое обеспечение

Физическая культура	1-4	Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. – 5-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2011. Сборник нормативных документов. Начальная школа. Примерные программы для начальной школы. -М.: Дрофа, 2007 В.И.Лях, А.А.Зданевич. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов. - М.: Просвещение, 20012	В.И.Лях. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк. - М.: Просвещение, 2012.
---------------------	-----	---	--

IX. Материально-техническое обеспечение

Наименование объектов материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		

Бревно напольное	п	
Козел гимнастический	п	
Перекладина гимнастическая	п п	
Стенка гимнастическая		
Скамейка гимнастическая	п	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания) Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный) мяч малый (мягкий)	п п	
Палка гимнастическая	к	
Скакалка детская	п	
Мат гимнастический	п	
Кегли	п	
Обруч	п	

