

**Министерство общего и профессионального образования  
Свердловской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя образовательная школа №19**

Рассмотрена и принята на заседании  
МО учителей физической культуры  
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.

Утверждена «\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.  
Директор МБОУ СОШ №19  
\_\_\_\_\_/Добош О.М./  
Приказ № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
за курс начальной школы  
для учащихся 2 – 4 классов**

**Разработчики:**  
учителя физической культуры  
Казакова Н.Н.,  
Гарипов М.Н.,  
Евдокимов В.Ю.

**ГО Верхняя Тура  
2017-2018 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Программа по физической культуре разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Закон РФ «Об образовании»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.11.2009 г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта начального общего образования»
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 06.11.2009 №373»
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 22.09.2011 №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 06.11.2009 №373»
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.10.2010 года №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821 -10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
7. Программы общеобразовательных учреждений Начальная школа 1-4 классы учебно – методический комплект «Планета знаний» Издательство «Астрель» Москва 2011 г.

Программа включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:

- умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение результатов.

## **Основные задачи:**

### 1. Оздоровительная задача

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

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

- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### 2. Образовательная задача

- Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;

- Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

### 3. Воспитательная задача

- Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;

- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

## **Место предмета в учебном плане**

Для изучения данного предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год для 2-4 классов.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:**

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание предмета**

В рабочей программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2 класс (102 часа – 3 часа в неделю)**

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю используются упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящается проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

#### **Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закалывающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

## **Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### **Физическое совершенствование (102 часа)**

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.

#### **Лёгкая атлетика ( 24 часа)**

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 – 6 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

#### **Гимнастика с основами акробатики (24 часа)**

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

#### **Лыжная подготовка ( 20 часов)**

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой». Торможение падением.

#### **Подвижные игры (34 часа)**

На материале лёгкой, атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны », « Мышеловка », « Третий лишний ».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: «Пионербол», выполнение заданий с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**К концу 2 класса**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

*У обучающихся будут сформированы:*

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.

*Учащиеся получают возможность для формирования:*

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

*Учащиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закалывания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 - 6 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнить повороты переступанием;
- играть и подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.



### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определить влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- подготовиться к выполнению испытаний ВФСК ГТО.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Регулятивные:**

#### ***Учащиеся научатся:***

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

### **Познавательные:**

#### ***Учащиеся научатся:***

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и

воспитанием характера человека.

### **Коммуникативные:**

#### **Учащиеся научатся:**

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **3 класс (102 часа – 3 часа в неделю)**

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю используются упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящается проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

#### **Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

#### **Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

#### **Физическое совершенствование (102 часа)**

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

#### **Лёгкая атлетика (24 часа)**

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 – 6 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

### **Гимнастика с основами акробатики (22 часа)**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

### **Лыжная подготовка (20 часов)**

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

### **Подвижные игры (30 часов)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: «Пионербол», выполнение заданий с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### **К концу 3 класса**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

#### ***У обучающихся будут сформированы:***

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

#### ***Учащиеся получают возможность для формирования:***

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;

- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ**

### ***Учащиеся научатся:***

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5-6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- подготовиться к выполнению испытаний ВФСК ГТО.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Регулятивные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

### **Познавательные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. *Учащиеся получают возможность научиться:*
- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

### **Коммуникативные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации. *Учащиеся получают возможность научиться:*
- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **4 класс (102 часа – 3 часа в неделю)**

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю используются упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящается проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

#### **Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

#### **Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

#### **Физическое совершенствование (102 часа)**

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по ному в движении с поворотом.

### **Лёгкая атлетика (24 часа)**

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом («перешагивание»), в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360 градусов, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

### **Гимнастика с основами акробатики (22 часа)**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

### **Плавание (2 часа)**

Плавательные упражнения начального этапа обучения.

### **Лыжная подготовка (20 часов)**

Организуемые команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

### **Подвижные игры (34 ч)**

На материале лёгкой атлетки: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: «Пионербол» выполнение заданий с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### **К концу 4 класса**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

#### **У обучающихся будут сформированы:**

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);

- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; - понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

***Учащиеся получают возможность для формирования:***

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

***Учащиеся научатся:***

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУП-Х1Х вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным



ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;

- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам;
- подготовиться к выполнению испытаний ВФСК ГТО.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

## **Познавательные**

### ***Учащиеся научатся:***

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
  - различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

## **Коммуникативные**

### ***Учащиеся научатся:***

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходиться к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУИ-Х1Х вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

**Тематическое планирование изучения учебного материала  
«Физическая культура»  
2 класс 102 ч. (3 часа в неделю)**

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
<b><i>Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 часов).</i></b>			
1	ПТБ на уроках. Инструкция № 1.	1. Познакомить с правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 2. Повторить построение в шеренгу и колонну. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву».	<i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру. <i>Определять</i> правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
2	История возникновения спортивных соревнований.	1. Рассказать об истории возникновения спортивных соревнований. 2. Разучить перестроение из одной шеренги в две. 3. Разучить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя. 4. Повторить подвижную игру «Мышеловка».	<i>Иметь представление</i> об истории спортивных соревнований. <i>Пересказывать тексты</i> по истории физической культуры. <i>Выполнять</i> перестроение из одной шеренги в две.
3	Бег 30 метров.	1. Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра. 2. Разучить бег 30 метров. 3. Повторить подвижную игру «Мяч соседу».	<i>Выполнять</i> ходьбу с высоким подниманием бедра. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега.
4	История возникновения Олимпийских игр.	1. Рассказать об истории возникновения Олимпийских игр. 2. Повторить перестроение из одной шеренги в две. 3. Повторить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя. 4. Разучить подвижную игру «Пустое место».	<i>Знать</i> историю возникновения Олимпийских игр. <i>Выполнять</i> ходьбу в разном темпе. <i>Понимать</i> и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
5	Ходьба на носках и пятках.	1. Разучить перестроение из одной колонны в две. 2. Разучить ходьбу на носках, на пятках. 3. Повторить подвижную игру «Пустое место».	<i>Уметь</i> перестраиваться из одной колонны в две. <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
6	Бег 200 метров.	1. Повторить перестроение из одной колонны в две. 2. Повторить ходьбу на носках, на пятках.	<i>Уметь</i> перестраиваться из одной колонны в две. <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
7	Чередование ходьбы и бега.	1. Разучить чередование ходьбы и бега. 2. Повторить ходьбу на носках, пятках. 3. Обучить бегу на носках. 4. Повторить игру «Воробьи, вороны»	<i>Различать</i> и <i>выполнять строевые команды</i> : «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега на носках.
8	Перешагивание через предметы.	1. Обучить перешагиванию через предметы. 2. Повторить чередование ходьбы и бега. 3. Повторить бег на носках. 4. Подвижная игра «Запрещенное движение».	<i>Осваивать</i> технику перешагивания через предметы. <i>Проявлять</i> координацию в игровой деятельности.

9	Подготовка к выполнению испытаний ВФСК ГТО. Смешанное передвижение	1. Повторить метание теннисного мяча на дальность. 2. Смешанное передвижение 1 км 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».	<i>Совершенствовать</i> технику метания на дальность. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств.
10	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1. Повторить перешагивание через предметы. 2. Обучить ходьбе с высоким подниманием бедра. 3. Разучить подвижную игру «Мяч соседу».	<i>Осваивать</i> технику ходьбы с высоким подниманием бедра. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий.
11	Прыжки через скакалку.	1. Разучить прыжки через скакалку. 2. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 метров. 3. Подвижная игра «Вызов номеров». 4. Воспитывать внимание.	<i>Осваивать</i> технику выполнения прыжков через скакалку. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
12	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель. 2. Повторить отбивы резинового мяча. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву».	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель.
13	Профилактика нарушений осанки.	1. Рассказать о профилактике нарушений осанки. 2. Разучить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».	<i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
14	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. 2. Повторить челночный бег 3x10 м. 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».	<i>Осваивать</i> технику отбива мяча одной рукой. <i>Взаимодействовать</i> в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.
15	Прыжок в длину с места.	1. Повторить бег широким шагом. 2. Повторить прыжок в длину с места. 3. Разучить прыжок с поворотом на 180°.	<i>Осваивать</i> технику бега широким шагом. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
16	Летние Олимпийские игры.	1. Рассказать о видах спорта, включённых в программу летних Олимпийских игр. 2. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 3. Подвижная игра «Перестрелка».	<i>Различать</i> виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
17	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Разучить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Разучить подвижную игру «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
18	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 метров. 2. Повторить отбивы резинового мяча двумя руками. 3. Разучить подвижную игру «Передал-садись».	<i>Описывать</i> технику метания теннисного мяча в цель. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания мяча в цель. <i>Взаимодействовать</i> в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.

19	Преодоление препятствий.	1. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. 2. Развивать быстроту. 3. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации при выполнении упражнений.
20	Броски набивного мяча от груди на дальность	1. Разучить броски набивного мяча от груди на дальность 2. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 3. Подвижная игра «Перестрелка».	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
21	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1. Разучить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Повторить ведение баскетбольного мяча по прямой 3. Прыжки на скакалке за 30 сек.	<i>Осваивать технику броска</i> баскетбольного мяча от груди двумя руками, ведение баскетбольного мяча по прямой
22	Ведение баскетбольного мяча.	1. Повторить ведение баскетбольного мяча. 2. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.. 3. Повторить подвижную игру «Перестрелка».	Осваивать технику ведения баскетбольного мяча, осваивать технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками,
23	Упражнения с баскетбольным мячом.	1. Отбивы мяча одной рукой 2. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.. 3. Повторить ведение баскетбольного мяча.	<i>Осваивать технику ведения</i> баскетбольного мяча, броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.
24	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
<b><i>Гимнастика с основами акробатики (24 часа).</i></b>			
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	1. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики. 2. Разучить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры). 3. Повторить подвижную игру «Запрещенное движение».	<i>Знать и применять</i> правила поведения на уроках гимнастики. <i>Осваивать</i> технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры.
26	Физическое развитие человека.	1. Дать представление о физическом развитии человека. 2. Повторить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке. 3. Повторить положение упор присев. 4. Разучить эстафету с обручами.	<i>Иметь представление</i> о физическом развитии человека. <i>Характеризовать</i> показатели физического развития.
27	Влияние упражнений на физическое развитие человека.	1. Рассказать о влиянии упражнений на физическое развитие человека 2. Разучить ходьбу по перевёрнутой скамейке с перешагиванием через предметы. 3. Повторить перекаты в группировке вперёд-назад.	<i>Понимать</i> влияние упражнений на физическое развитие человека. <i>Осваивать</i> технику ходьбы с перешагиванием через предметы. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении перекатов в группировке.
28	Перекаты в сторону.	1. Повторить ходьбу по перевёрнутой скамейке через предметы. 2. Обучить перекатам в сторону. 3. Повторить эстафету с обручами.	<i>Осваивать</i> технику перекатов в сторону. <i>Проявлять</i> качества координации при выполнении перекатов.
29	Кувырок вперёд.	1. Повторить перекаты в сторону. 2. Обучить кувырке вперёд. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».	<i>Выполнить</i> перекаты в группировке. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
30	Кувырок вперёд.	1. Повторить перекаты в сторону. 2. Повторить кувырок вперёд.	<i>Осваивать</i> технику кувырка вперёд.

		3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
31	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1. Повторить кувырок вперёд. 2. Обучить лазанью по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. 3. Подвижная игра «Передай мяч».	<i>Осваивать</i> технику кувырка вперёд. <i>Осваивать</i> технику лазания по гимнастической скамейке.
32	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом	1. Повторить лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом. 2. Совершенствовать кувырок вперёд. 3. Подвижная игра «Гномы, великаны». 4. Воспитывать внимание.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении лазанья и кувырков.
33	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	1. Разучить ходьбу по наклонной скамейке. 2. Разучить комплекс упражнений со скакалкой. 3. Подвижная игра «Запрещённое движение». 4. Развивать гибкость.	<i>Выполнять</i> ходьбу по наклонной скамейке. <i>Осваивать</i> комплекс упражнений со скакалкой. <i>Проявлять</i> качество гибкости при выполнении упражнений.
34	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1. Обучить стойке на лопатках, согнув ноги. 2. Повторить комплекс упражнений со скакалкой. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	<i>Осваивать</i> технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений.
35	Запрыгивание на горку матов.	1. Обучить запрыгиванию на горку матов. 2. Повторить стойку на лопатках, согнув ноги. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, согнув ноги. <i>Осваивать</i> технику запрыгивания на горку матов.
36	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1. Повторить запрыгивание на горку матов. 2. Обучить стойке на лопатках, выпрямив ноги. 3. Повторить подвижную игру «Мышеловка».	<i>Осваивать</i> технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.
37	Вис лёжа на низкой перекладине.	1. Повторить вис лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить стойку на лопатках, выпрямив ноги. 3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, выпрямив ноги. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений.
38	Подготовка к выполнению испытаний ВФСК ГТО Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	1. Обучить подтягиванию из вися лежа на низкой перекладине. 2. Повторить перелезание через горку матов. 3. Подвижная игра «Охотники и утки». 4. Развивать силу.	<i>Выполнять</i> подтягивание на низкой перекладине. <i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания.
39	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	1. Обучить переползанию по полу в упоре на коленях, опираясь на предплечья. 2. Повторить подтягивание на низкой перекладине. 3. Повторить подвижную игру «Совушка».	<i>Осваивать</i> технику переползания в упоре на коленях. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах в подвижных играх.
40	Полоса препятствий.	1. Повторить переползание по полу под натянутой скакалкой.	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках гимнастики в

		2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Подвижная игра «Невод».	преодолении полосы препятствий.
41	Подвижные игры.	1. Подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать выносливость.	<i>Общаться</i> и взаимодействовать в игровой деятельности.
42	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	1. Повторить подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Развивать силу.	<i>Выполнять</i> подтягивание на низкой перекладине. <i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания.
43	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	1. Повторить подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Развивать силу.	<i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания. <i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
44	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1. Повторить кувырок вперёд. 2. Повторить лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	<i>Осваивать</i> технику кувырка вперёд. <i>Осваивать</i> технику лазания по гимнастической скамейке.
45	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом	1. Повторить лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом. 2. Совершенствовать кувырок вперёд. 3. Подвижная игра «Гномы, великаны». 4. Воспитывать внимание.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении лазания и кувырков.
46	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	1. Повторить подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Развивать силу.	<i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания. <i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
47	Подвижные игры.	1. Подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать выносливость.	<i>Общаться</i> и взаимодействовать в игровой деятельности.
48	Подвижные игры.	1. Подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать выносливость.	<i>Общаться</i> и взаимодействовать в игровой деятельности.
<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (20 ч).</b>			
49	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1. Рассказать о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке. 2. Разучить построение в одну шеренгу с лыжами в руках. 3. Повторить передвижение скользящим шагом без палок.	<i>Знать</i> технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. <i>Определять</i> состав спортивной одежды. <i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах.
50	Поворот переступанием вокруг пяток.	1. Совершенствовать передвижение скользящим шагом без палок. 2. Повторить поворот переступанием вокруг пяток. 3. Игра на лыжах «Воротца».	<i>Осваивать</i> технику скользящего шага без палок. <i>Выявлять</i> характерные ошибки выполнения лыжных ходов.
51	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1. Повторить поворот переступанием вокруг носков лыж. 2. Повторить передвижение скользящим шагом с палками. 3. Повторить игру «Воротца».	<i>Осваивать</i> технику поворотов переступанием на месте. <i>Проявлять координацию</i> при выполнении поворотов.
52	Передвижение скользящим шагом.	1. Совершенствовать скользящий шаг с палками. 2. Равномерное передвижение скользящим шагом до 500 м. 3. Игра «Снежком в цель».	<i>Выполнять</i> передвижение скользящим шагом. <i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций.

53	Спуск в основной стойке.	1. Повторить основную стойку лыжника. 2. Повторить спуск в основной стойке с небольшого уклона. Повторить подъём ступающим шагом	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника.
54	Спуск в низкой стойке.	1. Обучить низкой стойке лыжника. 2. Обучить спуску в низкой стойке. 3. Совершенствовать подъём в уклон ступающим шагом.	<i>Осваивать</i> технику спуска в низкой стойке. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении спуска.
55	Подъём в уклон скользящим шагом	1. Повторить спуск в низкой стойке. 2. Повторить подъём скользящим шагом. 3. Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике подъёма скользящим шагом.
56	Подъём «лесенкой».	1. Обучить подъёму «лесенкой» в уклон. 2. Совершенствовать спуск в низкой стойке. 3. Развивать силу.	<i>Осваивать</i> технику подъёма «лесенкой» в уклон. <i>Моделировать</i> технику базовых способов подъёма и спуска.
57	Равномерное передвижение.	1. Повторить подъём «лесенкой». 2. Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м. 3. Воспитывать выносливость.	<i>Проявлять</i> выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции.
58	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник».	1. Совершенствовать подъём «лесенкой». 2. Разучить подвижную игру «Быстрый лыжник». 3. Развивать быстроту.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике подъёма «лесенкой».
59	Торможение падением.	1. Повторить торможение падением на бок. 2. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник». 3. Равномерное передвижение до 800 м.	<i>Применять</i> навыки торможения падением на бок при спуске с пологого склона. <i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.
60	Зимние Олимпийские игры.	1. Рассказать о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. 2. Повторить повороты на месте переступанием. 3. Повторить игру на лыжах «Кто дальше?».	<i>Иметь представления</i> о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры.
61	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона. 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость.	<i>Применять</i> навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона. <i>Проявлять</i> координацию и выносливость при торможении падением.
62	Подготовка к выполнению испытаний ВФСК ГТО Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1. Равномерное передвижение до 1000 м. 2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке. 3. Повторение подъёма «лесенкой».	<i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.
63	Совершенствование спусков и подъёмов.	1. Спуск через «воротца» без палок. 2. Совершенствование подъёмов изученными способами. 3. Развивать силу.	<i>Применять</i> навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон.
64	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.
65	Совершенствование изученных способов	1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона.	<i>Применять</i> навыки торможения падением на бок при спуске с не-



	передвижения на лыжах.	2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость.	большого склона. <i>Проявлять</i> координацию и выносливость при торможении падением.
66	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1. Равномерное передвижение до 1000 м. 2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке. 3. Повторение подъёма «лесенкой».	<i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.
67	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.
68	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.
<b>Подвижные игры и лёгкая атлетика (34 ч).</b>			
69	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Повторить подвижную игру «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
70	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.
71	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
72	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
73	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
74	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.
75	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.
76	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
77	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
78	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
79	Способы закаливания	1. Познакомить с простейшими способами закаливания. 2. Разучить размыкание приставными шагами в шеренге.	<i>Иметь представление</i> о закалывающих процедурах и их влиянии на организм. <i>Оценивать</i> своё состояние (ощущения) после закалывающих

		3. Повторить бег с изменением направления. 4. Подвижная игра «Совушка».	щих процедур.
80	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.
81	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
82	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выпол. передачи.
83	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
84	Элементы спортивных игр.	1. Разучить ведение волейбольного мяча одной рукой. 2. Разучить задания с элементами спортивных игр.	<i>Выполнять</i> комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.
85	Элементы спортивных игр.	1. Разучить ведение волейбольного мяча одной рукой. 2. Разучить задания с элементами спортивных игр.	<i>Выполнять</i> комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.
86	Ходьба противоходом.	1. Повторить размыкание приставными шагами в шеренге. 2. Разучить ходьбу противоходом. 3. Подвижная игра «Волк во рву».	<i>Выполнять</i> размыкание приставными шагами в шеренге. <i>Осваивать</i> технику ходьбы противоходом.
87	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1. Разучить смыкание приставными шагами в шеренге. 2. Повторить ходьбу противоходом. 3. Повторить подвижную игру «Воробы, воронь».	<i>Выполнять</i> ходьбу противоходом. <i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
88	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.	1. Рассказать о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. 2. Ходьба в полуприседе и приседе. 3. Подвижная игра «Мышеловка».	<i>Иметь представление</i> о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. <i>Понимать</i> и <i>раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой деятельностью человека.
89	Прыжки с высоты.	1. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 40 см. 2. Повторить прыжки через скакалку. 3. Подвижная игра «Запрещённое движение».	<i>Осваивать</i> технику мягкого приземления. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.
90	Прыжок в длину с разбега.	1. Повторить спрыгивание с препятствия высотой 40 см. 2. Обучить прыжку в длину с разбега. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».	<i>Осваивать</i> технику прыжка в длину с 5-6 шагов разбега. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
91	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести. 2. Разучить прыжки через скакалку на	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега. <i>Осваивать</i> технику прыжков через

		<p>одной ногое.</p> <p>3. Повторить прыжок в длину с разбега.</p> <p>4. Подвижная игра «Третий лишний».</p>	скакалку на одной ногое.
92	Прыжок в высоту с разбега.	<p>1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.</p> <p>2. Повторить прыжки через скакалку на одной ногое.</p> <p>3. Обучить прыжку в высоту с разбега.</p>	<i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с разбега. <i>Проявлять</i> качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений.
93	Прыжки-многоскоки.	<p>1. Повторить прыжок в высоту с разбега.</p> <p>2. Обучить прыжкам-многоскокам.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Пустое место».</p>	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега. <i>Осваивать</i> технику прыжков-многоскоков.
94	Метание теннисного мяча на дальность.	<p>1. Повторить метание теннисного мяча на дальность.</p> <p>2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».</p>	<i>Совершенствовать</i> технику метания на дальность. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств.
95	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	<p>1. Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние.</p> <p>2. Повторить метание теннисного мяча</p>	<i>Совершенствовать</i> технику метания на заданное расстояние. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого
96	Бросок набивного мяча (0,5кг) от груди на дальность.	<p>1. Повторить бросок набивного мяча от груди на дальность.</p> <p>2. Повторить отбивы резинового мяча одной рукой на месте.</p> <p>3. Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике броска набивного мяча от груди.
97	Подготовка к выполнению испытаний ВФСК ГТО Бег на 30 м.	<p>1. Повторить положение «высокого старта».</p> <p>2. Повторить бег на 30 м на время.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».</p>	<i>Совершенствовать</i> технику бега на короткие дистанции. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.
98	Челночный бег 3x10 м.	<p>1. Повторить прыжок с поворотом на 180°.</p> <p>2. Повторить челночный бег 3x10 м.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».</p> <p>4. Развивать координацию движений.</p>	<i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. <i>Осваивать</i> технику прыжка с поворотом на 180°.
99	Совершенствование элементов спортивных игр.	<p>1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.</p> <p>2. Повторить задания с элементами спортивных игр.</p> <p>3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».</p>	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.
100	Подвижные игры и эстафеты.	1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
101	Подвижная игра «Пионербол».	1. Повторить подвижную игру «Пионербол».	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

<b>102</b>	Подвижные игры и эстафеты.	1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	<i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</i>
------------	----------------------------	--	--

**Тематическое планирование изучения учебного материала  
«Физическая культура»  
3 класс 102 ч. (3 часа в неделю).**

№ уро ка	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
<b><i>Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 часов).</i></b>			
1	ПТБ на уроках. Инструкция № 1.	1. Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Разучить повороты направо, налево в движении. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».	<i>Знать и применять</i> правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения-человека.
2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.	1. Рассказать об истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси. 2. Повторить повороты направо, налево в движении. 3. Повторить подвижную игру «Мышеловка».	<i>Пересказывать</i> тексты по истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси. <i>Выполнять</i> повороты в движении. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
3	Бег 30 метров.	1. Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра. 2. Разучить бег 30 метров. 3. Повторить подвижную игру «Мяч соседу».	<i>Выполнять</i> ходьбу с высоким подниманием бедра. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега.
4	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1. Рассказать о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств. 2. Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по три. 3. Повторить подвижную игру «Пустое место».	<i>Понимать ~я раскрывать</i> связь физической подготовки с развитием физических качеств. <i>Характеризовать</i> показатели физического развития. <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
5	Передвижение по диагонали.	1. Повторить перестроение из колонны по одному в колонну по три. 2. Разучить передвижение по диагонали 3. Разучить подвижную игру «Передал-садись». 4. Развивать координацию движений.	<i>Осваивать</i> технику перестраивания из колонны по одному в колонну по три; передвижения по диагонали. <i>Проявлять</i> качество координации движений. <i>Осваивать</i> двигательные действия в подвижной игре.
6	Бег 200 метров.	1. Повторить передвижение по диагонали. 2. Повторить ходьбу на носках, на пятках.	<i>Уметь</i> перестраиваться из одной колонны в три; передвижения по диагонали. <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
7	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1. Разучить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. 2. Повторить передвижение по диагонали. 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».	<i>Выполнять</i> передвижение по диагонали. <i>Осваивать</i> технику ходьбы в разном темпе.
8	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1. Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. 2. Разучить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. 3. Повторить бег на носках.	<i>Выполнять</i> ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений.

		4. Подвижная игра «Запрещённое движение».	
9	Подготовка к выполнению испытаний ВФСК ГТО. Смешанное передвижение	1. Повторить метание теннисного мяча на дальность. 2. Смешанное передвижение 1 км 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».	<i>Совершенствовать</i> технику метания на дальность. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств.
10	Бег с изменением частоты и длины шагов.	1. Разучить бег с изменением частоты и длины шагов. 2. Повторить прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперед. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	<i>Выполнять</i> прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами
11	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	1. Повторить бег с изменением частоты и длины шагов. 2. Разучить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	<i>Осваивать</i> технику бега с изменением частоты и длины шагов. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
12	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель. 2. Повторить отбивы резинового мяча. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву».	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель.
13	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	1. Разучить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 2. Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 3. Повторить подвижную игру «Воробы, вороны». 4. Развивать координацию движений.	<i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> технику прыжков на двух ногах через скакалку.
14	Равномерный медленный бег.	1. Равномерный медленный бег. 2. Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 4. Воспитание выносливости.	<i>Проявлять</i> выносливость во время бега. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижной игре.
15	Прыжок в длину с места.	1. Повторить бег широким шагом. 2. Повторить прыжок в длину с места. 3. Разучить прыжок с поворотом на 360°.	<i>Осваивать</i> технику бега широким шагом. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
16	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы. 2. Разучить прыжок в высоту с прямого разбега. 3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч».	<i>Выполнять</i> и <i>составлять</i> комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы. <i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с прямого разбега
17	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1. Разучить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. 2. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 метров. 3. Подвижная игра «Вызов номеров». 4. Воспитывать внимание.	<i>Осваивать</i> технику выполнения прыжков через скакалку. <i>Проявлять</i> качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений.
18	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 метров. 2. Повторить отбивы резинового мяча двумя руками. 3. Разучить подвижную игру «Передал-садись».	<i>Описывать</i> технику метания теннисного мяча в цель. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания мяча в цель. <i>Взаимодействовать</i> в парах при выполнении

			технических действий в подвижных играх.
19	Преодоление препятствий.	1. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. 2. Развивать быстроту. 3. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации при выполнении упражнений.
20	Броски набивного мяча от груди на дальность	1. Разучить броски набивного мяча от груди на дальность 2. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 3. Подвижная игра «Перестрелка».	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
21	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1. Разучить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Повторить ведение баскетбольного мяча по прямой 3. Прыжки на скакалке за 30 сек.	<i>Осваивать технику броска</i> баскетбольного мяча от груди двумя руками, ведение баскетбольного мяча по прямой
22	Ведение баскетбольного мяча.	1. Повторить ведение баскетбольного мяча. 2. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 3. Повторить подвижную игру «Перестрелка».	<i>Осваивать технику ведения</i> баскетбольного мяча, <i>осваивать технику броска</i> баскетбольного мяча от груди двумя руками,
23	Упражнения с баскетбольным мячом.	1. Отбивы мяча одной рукой 2. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 3. Повторить ведение баскетбольного мяча.	<i>Осваивать технику ведения</i> баскетбольного мяча, <i>броска</i> баскетбольного мяча от груди двумя руками.
24	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
<b><u>Гимнастика с основами акробатики (24 часа).</u></b>			
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	1. Повторить правила поведения на уроках гимнастики. 2. Повторить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры). 3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение».	<i>Знать и применять</i> правила поведения на уроках гимнастики. <i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений.
26	Кувырок вперёд.	1. Повторить кувырок вперёд из упора присев. 2. Повторить стойку на лопатках из седа согнув ноги. 3. Разучить подвижную игру «Не давай мяч водящему»	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
27	Кувырки вперёд.	1. Обучить выполнению 3 кувырков вперёд. 2. Повторить лазание по гимнастической стенке. 3. Повторить подвижную игру «Не давай мяч водящему».	<i>Совершенствовать</i> технику выполнения кувырков вперёд. <i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырков вперёд. <i>Описывать</i> технику выполнения гимнастических упражнений.
28	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств	1. Познакомить с правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. 2. Повторить выполнение 3 кувырков вперёд. 3. Повторить эстафету с обручами.	<i>Знать и применять</i> правила составления комплексов упражнений. <i>Проявлять</i> качество координации при выполнении кувырков вперёд.

29	Стойка на лопатках из упора присев.	1. Обучить стойке на лопатках из упора присев. 2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 3. Повторить подвижную игру «Совушка».	<i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать</i> упражнения на развитие качества гибкости.
30	«Мост» из положения стоя.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Обучить «мосту» из положения лёжа на спине. 3. Подвижная игра «Передай мяч». 4. Развивать гибкость.	<i>Осваивать</i> технику выполнения «моста» из положения лёжа на спине. <i>Проявлять</i> качество гибкости при выполнении гимнастических упражнений.
31	Вис, согнув ноги.	1. Разучить вис, согнув ноги. 2. Повторить «мост» из положения лёжа на спине. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 4. Развивать силу.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении «моста» из положения лёжа на спине. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
32	Комплекс ритмической гимнастики.	1. Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. Повторить вис, согнув ноги. 3. Подвижная игра «Запрещённое движение». 4. Развивать координацию.	<i>Проявлять</i> силу при выполнении вися, согнув ноги. <i>Осваивать</i> технику выполнения упражнений ритмической гимнастики.
33	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1. Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. Разучить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. 3. Повторить подвижную игру «Невод»	<i>Осваивать</i> технику выполнения переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении переката назад.
34	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	1. Обучить перелезанию через препятствие (высота 90 см). 2. Повторить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание игры «Гонка мячей по кругу».
35	Вис на согнутых руках.	1. Повторить перелезание через препятствие (высота 90 см). 2. Разучить вис на согнутых руках. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». 4. Развивать силу.	<i>Осваивать</i> технику вися на согнутых руках. <i>Проявлять</i> силу при выполнении вися.
36	Переползание по-пластунски.	1. Повторить вис на согнутых руках. 2. Разучить переползание по-пластунски. 3. Повторить подвижную игру «Передай мяч».	<i>Осваивать</i> технику переползания по-пластунски.
37	Переползание по-пластунски.	1. Повторить вис на согнутых руках. 2. Разучить переползание по-пластунски. 3. Повторить подвижную игру «Передай мяч».	<i>Осваивать</i> технику переползания по-пластунски.
38	Подготовка к выполнению испытаний ВФСК ГТО Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1. Повторить подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить переползание по-пластунски. 3. Подвижная игра «Охотники и утки».	<i>Выполнять</i> подтягивание на низкой перекладине. <i>Проявлять</i> выносливость и силу при подтягивании.
39	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1. Повторить подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить переползание по-пластунски.	<i>Выполнять</i> подтягивание на низкой перекладине. <i>Проявлять</i> выносливость и силу при подтягивании.



		3. Подвижная игра «Охотники и утки».	
40	Комбинация из элементов акробатики.	1. Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», перекаты в группировке). 2. Разучить комбинацию из элементов акробатики. 3. Повторить подвижную игру «Невод»	<i>Совершенствовать</i> технику элементов акробатики. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении упражнений
41	Комбинация из элементов акробатики.	1. Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», перекаты в группировке). 2. Повторить комбинацию из элементов акробатики. 3. Повторить подвижную игру «Невод»	<i>Совершенствовать</i> технику элементов акробатики. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении упражнений
42	Полоса препятствий.	1. Повторить комбинацию из элементов акробатики. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. <i>Проявлять</i> качества ловкости и координации при преодолении полосы препятствий.
43	Полоса препятствий.	1. Повторить комбинацию из элементов акробатики. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. <i>Проявлять</i> качества ловкости и координации при преодолении полосы препятствий.
44	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	1. Повторить подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Развивать силу.	<i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания. <i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
45	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	1. Повторить подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. 2. Подвижная игра «Перестрелка».	<i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания. <i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
46	Комплекс специальных упражнений пловца	1. Разучить имитацию движений рук и ног при плавании кролем на груди и спине; 2. П/и «Кто быстрее»	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
47	Подвижные игры.	1. Подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать выносливость.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
48	Подвижные игры.	1. Подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать выносливость.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (20 ч).</b>			
49	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1. Рассказать о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке. 2. Повторить передвижение скользящим шагом без палок. 3. Равномерное передвижение до 500 м.	<i>Знать</i> технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. <i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения <b>на</b> лыжах.
50	Повторение поворотов переступанием на месте.	1. Совершенствовать передвижение скользящим шагом. 2. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. 3. Игра на лыжах «Воротца».	<i>Осваивать</i> технику скользящего шага без палок. <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
51	Поворот переступанием в движении.	1. Разучить поворот переступанием в движении. 2. Познакомить попеременным двухшажным ходом. 3. Равномерное передвижение до 800 м.	<i>Осваивать</i> технику поворотов переступанием в движении. <i>Проявлять</i> выносливость при передвижении на 800 м..

52	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1. Разучить передвижение попереженным двухшажным ходом. 2. Повторить поворот переступанием в движении. 3. Игра «Снежком в цель».	<i>Осваивать</i> технику передвижения попеременным двухшажным ходом. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов.
53	Спуск в основной стойке.	1. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. Повторить спуск в основной стойке. 3. Повторить поворот переступанием при спуске.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода. <i>Объяснять</i> технику выполнения спуска.
54	Спуск в низкой стойке.	4. Совершенствовать передвижение попереженным двухшажным ходом.. 5. Повторить спуску в низкой стойке. 6. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник».	<i>Проявлять</i> быстроту в игровой деятельности.
55	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений	1. Рассказать о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений. 2. Совершенствовать спуск в низкой стойке. 3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м.	<i>Иметь</i> представление о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений. <i>Измерять</i> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений
56	Подъём «лесенкой».	1. Повторить подъём «лесенкой». 2. Совершенствовать спуск в низкой стойке. 3. Развивать силу.	<i>Совершенствовать</i> технику подъёма «лесенкой». <i>Моделировать</i> технику подъёма и спуска.
57	Подъём «Ёлочкой».	1. Разучить подъём «Ёлочкой». 2. Повторить спуск в основной стойке. 3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000 м. 4. Воспитывать выносливость.	<i>Проявлять</i> выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции.
58	Торможение падением.	1. Повторить подъём «Ёлочкой». 2. Повторить торможение падением на бок. 3. Повторить игру на лыжах «Кто дальше?»	<i>Осваивать</i> технику подъёма «Ёлочкой». <i>Объяснять</i> технику выполнения торможения падением.
59	Равномерное передвижение по дистанции.	1. Совершенствовать подъём «Ёлочкой». 2. Равномерное передвижение до 1200 м. 3. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой». <i>Проявлять</i> выносливость при передвижении на 1200 м.
60	Торможение «Плугом».	1. Разучить торможение «Плугом». 2. Совершенствовать технику подъёмов «Лесенкой» и «Ёлочкой». 3. Игра «Снежком в цель».	<i>Осваивать</i> технику торможения «Плугом». <i>Проявлять</i> координацию при выполнении торможения и подъёмов.
61	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1. Повторить торможение «Плугом». 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении торможения «Плугом». <i>Объяснять</i> технику выполнения торможения.
62	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1. Равномерное передвижение до 1000 м. 2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке. 3. Воспитывать выносливость	<i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.
63	Спуски и подъёмы изученными способами	1. Совершенствование торможения «Плугом». 2. Совершенствование техники спусков и подъёмов изученными способами. 3. Игра «Снежком в пель».	<i>Проявлять</i> полученные навыки при спусках и подъёмах.
64	Подготовка к выполнению испытаний ВФСК ГТО Равномерное передвижение.	1. Равномерное передвижение по дистанции до 2000 м. 2. Воспитывать выносливость.	<i>Проявлять</i> выносливость при передвижении по дистанции.

65	Равномерное передвижение.	1. Равномерное передвижение по дистанции до 1500 м. 2. Воспитывать выносливость.	<i>Проявлять</i> выносливость при передвижении по дистанции.
66	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.
67	Равномерное передвижение.	3. Равномерное передвижение по дистанции до 1500 м. 4. Воспитывать выносливость.	<i>Проявлять</i> выносливость при передвижении по дистанции.
68	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.
<b>Подвижные игры и лёгкая атлетика (34 ч).</b>			
69	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1. Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Повторить бег с изменением направления. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».	<i>Знать</i> технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Вызов номеров».
70	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств	1. Познакомить с измерением длины и массы тела, показателей физических качеств. 2. Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы. 3. Подвижная игра «Волк во рву».	<i>Измерять</i> длину и массу тела, показатели физических качеств. <i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
71	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Повторить подвижную игру «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
72	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.
73	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
74	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.
75	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.
76	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
77	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
78	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
79	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1. Повторить смыкание приставными шагами в шеренге.	<i>Выполнять</i> ходьбу противходом. <i>Осваивать</i> умения управ-

	шагами в шеренге.	2. Повторить ходьбу противходом. 3. Повторить подвижную игру «Воробы, вороны».	лять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
80	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1. Обучить прыжку в длину способом «согнув ноги». 2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений. 3. Подвижная игра «Мышеловка».	<i>Осваивать</i> технику прыжка в длину способом «согнув ноги». <i>Моделировать</i> комплекс упражнений на развитие координации.
81	Прыжки с высоты.	1. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги». 2. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 60 см. 3. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги». <i>Осваивать</i> технику спрыгивания с препятствия.
82	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	1. Повторить спрыгивание с препятствия высотой 60 см. 2. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги». 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».	<i>Проявлять</i> прыгучесть при выполнении прыжков. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.
83	Метание малого мяча на дальность.	1. Повторить метание малого мяча на дальность. 2. Повторить метание малого мяча на заданное расстояние. 3. Подвижная игра «Третий лишний».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча.
84	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1. Разучить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. 2. Повторить подвижную игру «Передал-садись». 3. Развивать силу.	<i>Осваивать</i> технику бросков набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. <i>Проявлять</i> качество силы при бросках набивного мяча.
85	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперед-вверх.	1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. 2. Разучить броски набивного мяча (1 кг) снизу вперед-вверх. 3. Разучить подвижную игру «Линейная эстафета».	<i>Осваивать</i> технику бросков набивного мяча снизу вперед-вверх. <i>Взаимодействовать</i> в группах в подвижной игре.
86	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	1. Рассказать о соревновательных упражнениях и их отличие от физических упражнений. 2. Повторить прыжки через скакалку с продвижением вперед. 3. Повторить «Линейную эстафету».	<i>Иметь представление</i> о соревновательных упражнениях. <i>Применять</i> навыки эстафетного бега в игровой деятельности. <i>Описывать</i> технику прыжков через скакалку.
87	Ведение баскетбольного мяча.	1. Обучить ведению баскетбольного мяча. 2. Равномерный бег до 4 мин. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	<i>Осваивать</i> технику ведения баскетбольного мяча. <i>Проявлять</i> выносливость во время бега.
88	Ведение баскетбольного мяча.	1. Обучить ведению баскетбольного мяча. 2. Равномерный бег до 4 мин. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	<i>Осваивать</i> технику ведения баскетбольного мяча. <i>Проявлять</i> выносливость во время бега.
89	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1. Повторить ведение баскетбольного мяча. 2. Обучить ведению баскетбольного мяча «змейкой». 3. Подвижная игра «Мышеловка».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча.
90	Ведение баскетбольного мяча.	1. Повторить ведение баскетбольного мяча.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча.

	мяча «змейкой».	2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 3. Подвижная игра «Мышеловка».	мяча.
91	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1. Обучить броску баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».	<i>Осваивать</i> технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.
92	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1. Обучить броску баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».	<i>Осваивать</i> технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.
93	Ведение футбольного мяча.	1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Обучить ведению футбольного мяча. 3. Равномерный бег до 5 мин.	<i>Осваивать</i> технику ведения футбольного мяча. <i>Проявлять</i> выносливость в беге.
94	Ведение футбольного мяча.	1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Обучить ведению футбольного мяча. 3. Равномерный бег до 5 мин.	<i>Осваивать</i> технику ведения футбольного мяча. <i>Проявлять</i> выносливость в беге.
95	Совершенствование элементов спортивных игр.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр.
96	Совершенствование элементов спортивных игр.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр.
97	Подготовка к выполнению испытаний ВФСК ГТО Бег на 30 м.	1. Повторить положение «высокого старта». 2. Повторить бег на 30 м на время. 3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».	<i>Совершенствовать</i> технику бега на короткие дистанции. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.
98	Челночный бег 3x10 м.	1. Повторить прыжок с поворотом на 180°. 2. Повторить челночный бег 3x10 м. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». 4. Развивать координацию движений.	<i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. <i>Осваивать</i> технику прыжка с поворотом на 180°.
99	Совершенствование элементов спортивных игр.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.
100	Подвижные игры и эстафеты.	1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
101	Подвижные игры и эстафеты.	1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в

			процессе учебной и игровой деятельности.
<b>102</b>	Подвижные игры и эстафеты.	1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

**Тематическое планирование изучения учебного материала  
«Физическая культура»  
4 класс 102 ч. (3 часа в неделю)**

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
<b><u>Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 часов).</u></b>			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1. Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Разучить поворот кругом в движении. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	<i>Знать и применять</i> правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. <i>Осваивать</i> технику поворота кругом в движении.
2	История развития физической культуры в России в ХУП-ХІХ вв.	1. Рассказать об истории развития физической культуры в России в ХУП-ХІХ вв. 2. Повторить поворот кругом в движении. 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».	<i>Иметь представление</i> об истории развития физической культуры в России в ХУП-ХІХ вв. <i>Выполнять</i> повороты в движении.
3	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.	1. Рассказать о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. 2. Разучить перестроение из колонны по три, в колонну по одному в движении с поворотом. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».	<i>Иметь представление</i> о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. <i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений.
4	Бег с высоким подниманием бедра.	1. Повторить перестроение из колонны по три в колонну по одному. 2. Разучить бег с высоким подниманием бедра. 3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч». 4. Развивать координацию движений.	<i>Уметь</i> перестраиваться из колонны по три в колонну по одному. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1. Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. 2. Повторить бег с высоким подниманием бедра. 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».	<i>Осваивать</i> технику бега с высоким подниманием бедра. <i>Проявлять</i> качества координации и выносливости при беге.
6	Челночный бег 3x10 м.	1. Повторить челночный бег 3x10 м. 2. Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. 3. Развивать быстроту.	<i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м.
7	Положение — «низкий старт».	1. Разучить положение «низкий старт». 2. Повторить прыжки в высоту с прямого разбега. 3. Разучить подвижную игру «Комбинированная эстафета». 4. Развивать прыгучесть.	<i>Выполнять</i> положение «низкий старт». <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> двигательные действия игры «Эстафета».
8	Бег на 30 м на время.	1. Повторить положение — «низкий старт». 2. Бег на 30 м с «низкого старта». 3. Повторить «Комбинированную эстафету».	<i>Осваивать</i> технику бега на короткие дистанции с «низкого старта». <i>Проявлять</i> выносливость и координацию при беге.
9	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	1. Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 2. Разучить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	<i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при прыжках в высоту.
10	Бег 300 метров.	1. Повторить передвижение по диагонали. 2. Повторить ходьбу на носках, на пятках. 3. Контроль - 300 метров	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
11	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1. Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 2. Повторить прыжок в высоту с бокового разбега способом	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике выполнения прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».

		«перешагивание». 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».	
12	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель. 2. Повторить отбивы резинового мяча. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву».	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель.
13	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	5. Разучить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 6. Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 7. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». 8. Развивать координацию движений.	<i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> технику прыжков на двух ногах через скакалку.
14	Равномерный медленный бег.	5. Равномерный медленный бег. 6. Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 7. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 8. Воспитание выносливости.	<i>Проявлять</i> выносливость во время бега.. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижной игре.
15	Прыжок в длину с места.	1. Повторить бег широким шагом. 2. Повторить прыжок в длину с места. 3. Разучить прыжок с поворотом на 360°.	<i>Осваивать</i> технику бега широким шагом. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
16	Равномерный медленный бег до 800 м.	1. Равномерный медленный бег до 800 м. 2. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 3. Воспитывать выносливость	<i>Проявлять</i> выносливость во время бега. <i>Взаимодействовать</i> в группах в игре «Охотники и утки».
17	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1. Повторить бег из различных исходных положений. 2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».	<i>Выполнять</i> и <i>составлять</i> комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки.
18	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 метров. 2. Повторить отбивы резинового мяча двумя руками. 3. Разучить подвижную игру «Передал-садись».	<i>Описывать</i> технику метания теннисного мяча в цель. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания мяча в цель. <i>Взаимодействовать</i> в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.
19	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. 2. Подвижная игра «Вызов номеров». 3. Воспитывать внимание.	<i>Совершенствовать</i> технику выполнения прыжков через скакалку.
20	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1. Повторить бросок набивного мяча (1 кг) от груди на дальность. 2. Повторить прыжки через скакалку с продвижением, вращая её вперёд.  3. Подвижная игра «Третий лишний». 4. Развивать силу.	<i>Проявлять</i> силу в бросках набивного мяча от груди. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.
21	Упражнения с баскетбольным мячом.	1. Отбивы мяча одной рукой 2. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.. 3. Повторить ведение баскетбольного	<i>Осваивать</i> технику ведения баскетбольного мяча, броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.



		мяча.	
22	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.	1. Рассказать о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. 2. Разучить перестроение из колонны по три, в колонну по одному в движении с поворотом. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».	<i>Иметь представление</i> о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. <i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений.
23	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. Ведение баскетбольного мяча.	1. Разучить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Повторить ведение баскетбольного мяча по прямой 3. Прыжки на скакалке за 30 сек.	<i>Осваивать технику броска</i> баскетбольного мяча от груди двумя руками, ведение баскетбольного мяча по прямой
24	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
<b><u>Гимнастика с основами акробатики (24 часа).</u></b>			
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	1. Повторить правила поведения на уроках гимнастики. 2. Повторить ходьбу на носках по перевернутой скамейке (ограниченная площадь опоры). 3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение».	<i>Знать и применять</i> правила поведения на уроках гимнастики. <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Запрещённое движение».
26	Кувырок вперёд.	1. Повторить кувырок вперёд из упора присев. 2. Повторить стойку на лопатках из упора присев. 3. Разучить подвижную игру «Не давай мяч водящему»	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках.
27	Лазание по канату в три приёма.	1. Обучить лазанию по канату в три приёма 2. Повторить кувырок вперёд из упора присев 3. Повторить подвижную игру «Гонки мячей по кругу».	<i>Совершенствовать</i> технику выполнения кувырка вперёд. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении кувырка вперёд.
28	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1. Познакомить с измерением частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. 2. Повторить лазанье по канату в три приёма. 3. Повторить эстафету с обручами.	<i>Измерять</i> частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. <i>Осваивать</i> технику лазанья по канату в три приёма.
29	Вис согнувшись.	1. Обучить вису согнувшись. 2. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 3. Повторить подвижную игру «Совушка».	<i>Осваивать</i> технику выполнения вися согнувшись. <i>Моделировать</i> комплекс упражнений на развитие гибкости
30	«Мост» из положения лёжа на спине.	5. Повторить комплекс упражнения, направленный на развитие гибкости. 6. Повторить «мост» из положения лёжа на спине. 7. Повторить вис согнувшись. 8. Развивать гибкость.	<i>Проявлять</i> гибкость при выполнении упражнений гимнастики. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.
31	Вис углом.	1. Разучить вис углом. 2. Повторить перекат назад из упора присев с последующей опорой руками за головой. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».	Осваивать технику выполнения вися углом. <i>Проявлять</i> координацию и силу при выполнении упражнений

32	Комплекс ритмической гимнастики.	1. Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. Повторить вис углом. 3. Подвижная игра «Запрещённое движение». 4. Развивать координацию.	<i>Проявлять</i> координацию игровой деятельности. <i>Моделировать</i> комплекс упражнений ритмической гимнастики.
33	Кувырок назад.	1. Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. Разучить кувырок назад. 3. Повторить подвижную игру «Невод»	<i>Осваивать</i> технику выполнения кувырка назад. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении кувырка назад.
34	Перелезание через препятствие (высота 100 см).	1. Обучить перелезанию через препятствие (высота 100 см). 2. Повторить кувырок назад. 3. Разучить подвижную игру «Обруч на себя».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырка назад. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при игре «Обруч на себя».
35	Вис на согнутых руках.	1. Повторить перелезание через препятствие (высота 100 см). 2. Повторить вис на согнутых руках. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». 4. Развивать силу.	<i>Совершенствовать</i> технику вися на согнутых руках. <i>Проявлять</i> силу при выполнении висов.
36	Переползание по-пластунски.	1. Повторить комплекс ритмической гимнастики. 2. Повторить переползание по-пластунски. 3. Повторить подвижную игру «Обруч на себя».	<i>Выполнять</i> комплексы ритмической гимнастики. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности
37	Переползание по-пластунски.	1. Повторить вис на согнутых руках. 2. Разучить переползание по-пластунски. 3. Повторить подвижную игру «Передай мяч».	<i>Осваивать</i> технику переползания по-пластунски.
38	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1. Повторить подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить переползание по-пластунски. 3. Подвижная игра «Охотники и утки».	<i>Выполнять</i> подтягивание на низкой перекладине. <i>Проявлять</i> выносливость и силу при подтягивании.
39	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1. Повторить подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить переползание по-пластунски. 3. Подвижная игра «Охотники и утки».	<i>Выполнять</i> подтягивание на низкой перекладине. <i>Проявлять</i> выносливость и силу при подтягивании.
40	Комбинация из элементов акробатики.	1. Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», перекаты в группировке). 2. Разучить комбинацию из элементов акробатики. 3. Повторить подвижную игру «Невод»	<i>Совершенствовать</i> технику элементов акробатики. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
41	Комбинация из элементов акробатики.	1. Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», перекаты в группировке). 2. Разучить комбинацию из элементов акробатики. 3. Повторить подвижную игру «Невод»	<i>Совершенствовать</i> технику элементов акробатики. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
42	Полоса препятствий.	1. Повторить комбинацию из элементов акробатики. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении упражнений.
43	Полоса препятствий.	1. Повторить комбинацию из элементов акробатики. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении упражнений.
		1. Повторить подтягивание из вися лёжа	<i>Проявлять</i> качество силы при

44	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	на низкой перекладине. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Развивать силу.	выполнении подтягивания. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
45	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	1. Повторить подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Развивать силу.	<i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
46	Понятие «физическая культура». Плавание – неотъемлемая часть физической культуры человека.	1. Разобрать понятие «физическая культура». 2. Ознакомить с видами плавания 3. П/и «Пионербол»	Получают практику пересказа о физической культуре; о плавании, как составляющей личной культуры человека.
47	Подвижные игры.	1. Подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать выносливость.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
48	Подвижные игры.	1. Подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать выносливость.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (20 ч).</b>			
49	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1. Повторить правила поведения на уроках по лыжной подготовке. 2. Повторить передвижение скользящим шагом. 3. Равномерное передвижение до 600 м.	<i>Знать</i> технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
50	Повторение поворотов переступанием на месте.	1. Совершенствовать передвижение скользящим шагом. 2. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. 3. Игра на лыжах «Воротца».	<i>Осваивать</i> технику скользящего шага без палок. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении скользящего шага и поворотов с переступанием.
51	Поворот переступанием в движении.	1. Повторить поворот переступанием в движении. 2. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 3. Равномерное передвижение до 800 м.	<i>Осваивать</i> технику поворотов переступанием в движении. <i>Проявлять</i> выносливость при передвижении на 800 м.
52	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. Повторить поворот переступанием в движении. 3. Игра «Снежком в цель».	<i>Осваивать</i> технику передвижения попеременным двухшажным ходом.
53	Спуск в основной стойке.	2. Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. Повторить спуск в основной стойке. 3. Повторить поворот переступанием при спуске.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода. <i>Осваивать</i> технику выполнения спусков и поворотов.
54	Спуск в низкой стойке.	7. Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. 8. Повторить спуск в низкой стойке. 9. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник».	<i>Проявлять</i> быстроту в игровой деятельности.
55	Одновременный двухшажный ход.	1. Разучить одновременный двухшажный ход. 2. Совершенствовать спуск в низкой стойке. 3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м.	<i>Проявлять</i> выносливость при передвижении по дистанции. <i>Осваивать</i> технику одновременного двухшажного хода
	Равномерное передви-	1. Повторить одновременный	<i>Осваивать</i> технику

56	жение по дистанции.	двухшажный ход. 2. Повторить спуск в основной стойке. 3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1200 м.	одновременного двухшажного хода. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении спуска.
57	Подъём «Ёлочкой».	1. Повторить одновременный двухшажный ход. 2. Повторить подъём «Ёлочкой». 3. Повторить торможение «Плугом». 4. Разучить подвижную игру «На одной лыже».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой» и торможения «Плугом». <i>Проявлять</i> быстроту в игровой деятельности.
58	Равномерное передвижение по дистанции.	1. Совершенствовать подъём «Ёлочкой». 2. Равномерное передвижение до 1500 м. 3. Повторить подвижную игру «На одной лыже».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой».
59	Торможение «Упором».	1. Разучить торможение «Упором». 2. Совершенствовать технику подъёмов «Лесенкой» и «Ёлочкой». 3. Игра «Снежком в цель».	<i>Осваивать</i> технику торможения «Упором». <i>Проявлять</i> координацию при выполнении торможения и подъёмов.
60	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1. Повторить торможение «Упором». 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении торможения «Упором».
61	Спуски и подъёмы изученными способами.	1. Совершенствование техники торможения «Плугом» и «Упором». 2. Совершенствование техники спусков и подъёмов изученными способами. 3. Разучить подвижную игру «Слалом».	<i>Применять</i> изученные способы спусков и подъёмов в игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту в игровой деятельности.
62	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1. Равномерное передвижение до 2000 м. 2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке. 3. Воспитывать выносливость	<i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.
63	Спуски и подъёмы изученными способами	1. Совершенствование торможения «Плугом». 4. Совершенствование техники спусков и подъёмов изученными способами. 5. Игра «Снежком в цель».	<i>Проявлять</i> полученные навыки при спусках и подъёмах.
64	Равномерное передвижение.	5. Равномерное передвижение по дистанции до 2000 м. 6. Воспитывать выносливость.	<i>Проявлять</i> выносливость при передвижении по дистанции.
65	Равномерное передвижение.	1. Равномерное передвижение по дистанции до 2000 м. 2. Воспитывать выносливость.	<i>Проявлять</i> выносливость при передвижении по дистанции.
66	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.
67	Равномерное передвижение.	7. Равномерное передвижение по дистанции до 2000 м. 8. Воспитывать выносливость.	<i>Проявлять</i> выносливость при передвижении по дистанции.
68	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.
<b>Подвижные игры и лёгкая атлетика (34 ч).</b>			
69	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1. Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Повторить бег с изменением направления. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	<i>Знать</i> технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах во время игры.
	Роль внимания и памяти при обучении физическим	1. Рассказать о роли внимания и памяти при обучении физическим упражне-	<i>Иметь представление</i> о роли внимания и памяти при обучении

70	упражнениям.	<p>2. Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы.</p> <p>3. Подвижная игра «Волк во рву».</p>	<p>физическим упражнениям. <i>Проявлять</i> качества быстроты и выносливости при беге.</p>
71	Бросок мяча одной рукой от плеча.	<p>1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.</p> <p>2. Повторить подвижную игру «Перестрелка».</p> <p>3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.</p>	<p><i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».</p> <p><i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.</p>
72	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	<p>1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди.</p> <p>2. Подвижная игра «Передал-садись».</p>	<p><i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись».</p> <p><i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.</p>
73	Бросок мяча одной рукой от плеча.	<p>1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.</p> <p>2. Подвижная игра «Перестрелка».</p> <p>3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.</p>	<p><i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».</p> <p><i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.</p>
74	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	<p>1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди.</p> <p>2. Подвижная игра «Передал-садись».</p>	<p><i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись».</p> <p><i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.</p>
75	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	<p>1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди.</p> <p>2. Подвижная игра «Передал-садись».</p>	<p><i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись».</p> <p><i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.</p>
76	Бросок мяча одной рукой от плеча.	<p>1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.</p> <p>2. Подвижная игра «Перестрелка».</p> <p>3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.</p>	<p><i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».</p> <p><i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.</p>
77	Подвижные игры.	<p>1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.</p> <p>2. Воспитывать взаимопомощь.</p>	<p><i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>
78	Подвижные игры.	<p>1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.</p> <p>2. Воспитывать взаимопомощь.</p>	<p><i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>
79	Подвижные игры.	<p>1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.</p> <p>2. Воспитывать взаимопомощь.</p>	<p><i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>
80	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	<p>1. Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.</p> <p>2. Повторить бег с изменением направления.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».</p>	<p><i>Знать</i> технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах во время игры.</p>
81	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.	<p>1. Рассказать о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.</p> <p>2. Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы.</p> <p>3. Подвижная игра «Волк во рву».</p>	<p><i>Иметь представление</i> о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. <i>Проявлять</i> качества быстроты и выносливости при беге.</p>
82	Бег из различных исходных положений.	<p>1. Повторить бег из различных исходных положений.</p> <p>2. Повторить ходьбу противходом.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».</p>	<p><i>Выполнять</i> ходьбу противходом. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при беге и ходьбе противходом</p>
83	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	<p>1. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги».</p>	<p><i>Осваивать</i> технику прыжка в длину способом «согнув ноги».</p>

		2. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений. 3. Повторить подвижную игру «Мышеловка».	<i>Моделировать</i> комплексы упражнений на координацию.
84	Метание малого мяча на дальность.	1. Повторить метание малого мяча на дальность. 2. Повторить метание малого мяча на заданное расстояние. 3. Подвижная игра «Третий лишний».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча.
85	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. 2. Повторить метание малого мяча на дальность с одного шага. 3. Развивать силу.	<i>Осваивать</i> технику метания малого мяча на дальность с одного шага. <i>Проявлять</i> качество силы при бросках набивного мяча.
86	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперед-вверх.	1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. 2. Повторить броски набивного мяча (1 кг) снизу вперед-вверх.	<i>Осваивать</i> технику бросков набивного мяча снизу вперед-вверх.
87	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.	1. Рассказать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх. 2. Повторить «Линейную эстафету». 3. Развивать быстроту.	<i>Иметь представление</i> о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх. <i>Применять</i> навыки эстафетного бега в игровой деятельности.
88	Ведение баскетбольного мяча.	1. Повторить ведение баскетбольного мяча. 2. Равномерный бег до 5 мин. 3. Повторить подвижную игру «Перестрелка».	<i>Осваивать</i> технику ведения баскетбольного мяча. <i>Проявлять</i> выносливость во время бега.
89	Ведение баскетбольного мяча.	1. Повторить ведение баскетбольного мяча. 2. Равномерный бег до 5 мин. 3. Повторить подвижную игру «Перестрелка».	<i>Осваивать</i> технику ведения баскетбольного мяча. <i>Проявлять</i> выносливость во время бега.
90	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 2. Бег на 60 м. с низкого старта. 3. Повторить подвижную игру «Перестрелка».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча.
91	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 2. Бег на 60 м. с низкого старта. 3. Повторить подвижную игру «Перестрелка».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча.
92	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 3. Прыжки через скакалку за 30 с.	<i>Осваивать</i> технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.
93	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 3. Прыжки через скакалку за 30 с.	<i>Осваивать</i> технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.
94	Ведение футбольного мяча.	1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Повторить ведение футбольного мяча. 3. Равномерный бег до 6 мин.	<i>Осваивать</i> технику ведения футбольного мяча. <i>Проявлять</i> выносливость в беге.
95	Ведение футбольного	1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	<i>Осваивать</i> технику ведения футбольного мяча. <i>Проявлять</i> вы-

	мяча.	2. Повторить ведению футбольного мяча. 3. Равномерный бег до 6 мин.	носливость в беге.
96	Совершенствование элементов спортивных игр.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр.
97	Совершенствование элементов спортивных игр.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр.
98	Бег на 30 м.	1. Повторить положение «высокого старта». 2. Повторить бег на 30 м на время. 3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».	<i>Совершенствовать</i> технику бега на короткие дистанции. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.
99	Челночный бег 3x10 м.	1. Повторить прыжок с поворотом на 180°. 2. Повторить челночный бег 3x10 м. 3. Повторить подвижную игру «Воробы, вороны». 4. Развивать координацию движений.	<i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. <i>Осваивать</i> технику прыжка с поворотом на 180°.
100	Совершенствование элементов спортивных игр.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Воробы, вороны».	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.
101	Поведение в экстремальных ситуациях на воде. Правила безопасного поведения	1. Повторить тесты о поведении в экстремальных ситуациях на воде. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр	<i>Выполнять</i> практику письменных ответов на тестовые вопросы о поведении в экстремальных ситуациях на воде и правилах безопасного поведения.
102	Подвижные игры и эстафеты.	1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения.

**Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся II—IV классов.**

Возраст	Мальчики			Девочки		
	Уровень подготовленности					
		средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	2	3	4	5	6	7
Бег 1000 м (мин, с)						
8	5,36 и ниже	5,37-8,30	8,31 и выше	5,50 и ниже	5,51-8,50	8,51 и выше
9	5,16 и ниже	5,17-8,15	8,16 и выше	5,40 и ниже	5,41-8,40	8,41 и выше
10	5,00 и ниже	5,01-8,00	8,01 и выше	5,30 и ниже	5,31-8,30	8,31 и выше
Челночный бег 3x10 м						
7	9,9 и ниже	10,8-10,3	11,2 и выше	10,2 и ниже	11,3-10,6	11,7 и выше
8	9,1 и ниже	10,0-9,5	10,4 и выше	9,7 и ниже	10,7-10,1	11,2 и выше
9	8,8 и ниже	9,9-9,3	10,2 и выше	9,3 и ниже	10,3-9,7	10,8 и выше

10	8,6 и ниже	9,5-9,0	9,9 и выше	9,1 и ниже	10,0-9,5	10,4 и выше
Подтягивания (кол-во раз)			Вис (с)			
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	12 и выше	5-11	4 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
Подъём туловища за 30 с (кол-во раз)						
7	18 и выше	9-17	8 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
8	19 и выше	10-18	9 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
9	20 и выше	10-19	9 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
10	21 и выше	11-20	10 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
Наклон вперёд из седа ноги врозь (см)						
7	7 и выше	4-6	3 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
8	8 и выше	4-7	3 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
9	9 и выше	5-8	4 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
10	10 и выше	5-9	4 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже

### **Материально–техническое и учебно–методическое обеспечение предмета.**

1. Спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, гимнастические маты, скамейки, шведские стенки, гимнастические снаряды, лыжи и т. д.).
2. Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 2 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
3. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение во 2 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.
4. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Физическая культура. 3 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
5. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение в 3 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.
6. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Физическая культура. 4 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
7. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение в 4 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.