

Рассмотрено:
На заседании методического
Объединения
Протокол № ____
От « ____ » « _____ » 2022 г.

Согласованно:
Заместитель директора по
Учебно-воспитательной работе
_____ А.М. Васильев
« ____ » « _____ » 20 ____ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО
физической культуре**

1 - 4 КЛАССЫ

Срок реализации два года

Разработал: Гренадеров Дмитрий Валерьевич
учитель физической культуры

Содержание.

	стр.
1. Пояснительная записка	3,
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.	5.
3. Содержание учебного предмета, курса.	8.
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.	10.
5. Приложение.	
<u>Приложение 1.</u>	
Календарно тематическое планирование на 2022 – 2023 учебный год	12
<u>Приложение 2</u>	
Оценочно – измерительные материалы	64,.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: примерной основной образовательной программы начального общего образования, соответствующей требованиям ФГОС начального общего образования второго поколения, на основе Примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» (для четырехлетней начальной школы) Б.Б. Егорова, Ю.Е. Пересадиной, рекомендованной Министерством образования и науки РФ и соответствующей федеральному компоненту государственного стандарта начального общего образования. «Сборник программ. Дошкольное образование. Начальная школа.» – М.: Баласс, 2011), на основе ООП НОО и учебного плана МОУ «Износковская СОШ» на 2018-2019 учебный год. «Рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; /автор составитель А.Н. Каинов, Г.И Курьерова –Изд.-2-е – Волгоград: Учитель, 2012 – 171 с.

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

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

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

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он

строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373)

данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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

Предметные результаты:

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

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

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

Содержание учебного предмета, курса.

Знания о физической культуре:

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности:

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

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

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

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Разделы программы	1 класс
Знания о физической культуре	2 ч.
Способы физкультурной деятельности	2 ч.
Физическое совершенствование	62 ч.
гимнастика с основами акробатики	9 ч.
легкая атлетика	20 ч.
лыжные гонки	10 ч.
подвижные и спортивные игры	23 ч.
Итого	66 ч.

Разделы программы	2 класс
Знания о физической культуре	2 ч.
Способы физкультурной деятельности	2 ч.
Физическое совершенствование	64 ч.
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1 ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность:	63ч.
гимнастика с основами акробатики	9 ч.
легкая атлетика	20 ч.
лыжная подготовка	10 ч.
подвижные и спортивные игры	24 ч.
Итого:	68 ч.

Разделы программы	3 класс
Знания о физической культуре	2 ч.
Способы физкультурной деятельности	2 ч.
Физическое совершенствование	64 ч.
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1 ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность:	63 ч.
гимнастика с основами акробатики	9 ч.
легкая атлетика	20 ч.
лыжная подготовка	10 ч.
подвижные и спортивные игры	24ч.
Итого:	68 ч.

Разделы программы	4 класс
Знания о физической культуре	2 ч.
Способы физкультурной деятельности	2 ч.
Физическое совершенствование	64 ч.
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1 ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность:	63 ч.
гимнастика с основами акробатики	9 ч.
легкая атлетика	20 ч.
лыжная подготовка	10 ч.
подвижные и спортивные игры	24ч.
Итого:	68 ч.

Календарно – тематическое планирование 2–й класс

№	Тема урока	Кол-во часов Тип урока	Содержание урока	Виды контроля, измерители	Планируемые результаты освоения материала	Домашнее задание	Дата проведения	
Знания о физической культуре (2 часа).								
1/1	Физическая культура. Т.Б.	1 час Теоретический.	Правила поведения в спортзале и на улице. Самоконтроль во время занятий физической культурой. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Текущий	Знать правила поведения на уроках физкультуры		Сентябрь.	1.09
2/2	Из истории физической культуры	1 час теоретический	История спорта и физической культуры через историю семьи.	Текущий	Знать историю спорта и физкультуры	Альбом «Семья и спорт»	Сентябрь	6.09
Способы физкультурной деятельности (2 часа)								
3/1	Влияние режима дня на здоровье человека	1 час Групповой	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	Текущий	Уметь составлять режим дня, выполнять закаливающие процедуры	Составить режим дня	Сентябрь	8.09
4/2	Самостоятельные игры и развлечения	1 час комбинированный	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	Текущий	Уметь играть по правилам, организовывать игру	Разработать правила любимой игры	Сентябрь	13.09

Физическое совершенствование (1 час) Способы физкультурной деятельности 1 час.								
5/1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упр.	1 час групповой	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Текущий	Уметь выполнять комплексы упражнений для зарядки, на развитие физических качеств, гимнастику для глаз	Комплексы упражнений	Сентябрь	Окончание табл. 15.09
Легкая атлетика (10 часов)								
6/1	ТБ на уроках л/а.	1 час комбинированный	Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ. Правила подбора одежды на открытом воздухе. Медленный бег 400 и 800 м.	текущий	Знать правила поведения на уроках л/а.	Повторить технику поворотов на месте	Сентябрь	20.09
7/2	Строевые упражнения. Медленный бег, техника бега.	1 час комбинированный		текущий	Уметь четко выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять беговые упражнения.		Сентябрь	22.09
8/3	ОРУ в движении. Ходьба с изменением частоты шагов. Техника высокого старта.	1 час групповой	Бег 3 мин. Техника высокого старта: Команды «на старт», «Внимание», «Марш», Комплекс ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	Текущий	Знать понятия «темп ходьбы», «частота шагов» Уметь демонстрировать технику высокого старта		Сентябрь	27.09
9/4	Техника высокого старта. Бег 30 м	1 час комбинированный	Медленный бег 3 и 4 мин. Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ. Техника высокого старта. Выполнение контрольного норматива. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Подвижные игры «Смена сторон»	тематический	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью.	Повторить технику высокого старта	Октябрь	29.09

10/5	Бег 30 м. на результат.	1 час игровой		текущий	Знать и выполнять правила подвижных игр		Октябрь	4.10	
11/6	Бег по пересеченной местности. Чередование бега и ходьбы.	1 час игровой	Бег 4 мин. Чередование бег с ходьбой. Преодоление горизонтальных препятствий. Комплекс ОРУ.	Текущий	Уметь бежать в равномерном темпе 4 мин, чередовать ходьбу с бегом.		Октябрь	6.10	
12/7	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м	1 час соревновательный	Бег 60 м. с максимальной скоростью, ОРУ на развитие скоростных качеств. Медленный бег 500 м. Выполнение контрольного норматива. Подвижная игра «Белые медведи».	Тематический	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Октябрь	11.10	
13/8	Бег до 3 мин с 2 -3 ускорениями.	1 час Комбинированный.		Текущий	Уметь бежать в равномерном темпе 4 мин., чередовать ходьбу с бегом.		Октябрь	12.10	
14/9	Прыжки в длину с места.	1 час соревновательный	Медленный бег. Перестроение Комплекс ОРУ . Изучение техники прыжка в длину с места.	Текущий	Знать технику прыжков в длину с места	Прыжковые упражнения.	Октябрь	18.10	
15/10	Прыжки в длину с места	1 час комбинированный	Техника прыжка в длину с места. Выполнение прыжков в длину с места толчком двумя ногами.		Уметь прыгать в длину с места толчком двумя ногами.		Октябрь	20.10	
Подвижные и спортивные игры (11 час)									
16/1	Т.Б. на уроках подвижных игр. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1 час групповой	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Изучение правил игры «Точный пас»	текущий	Знать и соблюдать правила Т.Б. на уроках подвижных игр. Знать правила игры «Точный пас»	Подготовить комплекс общеразвивающих упражнений	Октябрь	25.10	
17/2	Беговые упражнения на выносливость	1 час комбинированный	Бег 1000 м.(без учета времени) Развитие выносливости .Игра «Охотники и зайцы» Комплекс ОРУ. Подвижные игры «День и ночь».	Тематический	Уметь продемонстрировать общую		Ноябрь	27.10	

Окончание табл.
6.10

		ый			выносливость			
18/ 3	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом. Подвижные игры с элементами баскетбола	1 час групповой	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Выполнение контрольного норматива. Подвижные игры с элементами баскетбола «Овладей мячом»	текущий	Уметь выполнять ведение мяча на месте		Ноябрь	8.11
19/ 4	Развитие координационных качеств. Челночный бег 3*10 м	1 час соревновательный		тематический	Уметь демонстрировать координационные способности		Ноябрь	10.11
20/ 5	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Подвижные игры	1 час групповой		текущий	Уметь выполнять технические действия, ведение мяча на месте и в движении.		Ноябрь	15.11
21/ 6	Ведение мяча одной рукой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час соревновательный	Медленный бег 4 мин. Перестроение. ОРУ.. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	Тематический	Уметь демонстрировать навыки ведения мяча одной рукой.	Поднимание туловища, сидя на полу, согнув ноги.	Ноябрь	17.11
22/ 7	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1 час комбинированный	Медленный бег 4 мин. Перестроение. ОРУ. Выполнение контрольного норматива. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	Текущий	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.		Ноябрь	22.11
23/ 8	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках и квадратах.	1 час групповой		текущий	Уметь выполнять технические действия.		Ноябрь	24.11
24/ 9	Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры.	1 час групповой	Медленный бег 4 мин. Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Космонавты», «Белые медведи»	текущий	Уметь выполнять технические приемы	Наклон вперед из положения	Ноябрь	29.11

Окончание табл.

						стоя не сгибая коленные суставы		Окончание табл.
25/10	Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание.	1 час комбинированный	Медленный бег 4 мин. Перестроение. ОРУ. Выполнение контрольного норматива. Бросок двумя руками от груди. Спортивная игра мини-баскетбол	Тематический	Уметь демонстрировать силовые качества		Декабрь	1.12
26/11	Бросок двумя руками от груди. Мини-баскетбол.	1 час комбинированный		текущий	Уметь играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам.		Декабрь	6.12
Гимнастика с основами акробатики (9 часов).								
27/1	Акробатика. Строевые упражнения.	1 час теоретический	Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2– 3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Текущий		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	Декабрь	8.12
28/2	Тест на гибкость. Гимнастическая полоса препятствий. Строевые упражнения	1 час комбинированный		тематический	Уметь выполнять строевые упражнения кувырки, перекаты и группировку, акробатические упражнения		Декабрь	13.12
29/3	ОРУ в движении. Перекаты и группировка. Строевые упражнения	1 час комбинированный		текущий	Знать правила поведения на уроках акробатики, осваивать технику упражнений		Декабрь	15.12
30/4	Разучивание акробатических упражнений. Строевые упражнения	1 час комбинированный		текущий			Декабрь	20.12
31/5	Поднимание туловища за 30 с. Прыжки через	1 час комбинированный		тематический			Декабрь	22.12

	скакалку	ый							
32/6	Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку за 30 с.	1 час комбинированный		тематический	Уметь демонстрировать вариативное выполнение упражнения		Декабрь	27.12	Окончание табл.
33/7	Упражнения в висах и упорах	1 час комбинированный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	Текущий	Уметь выполнять упражнения в висе		Январь	29.12	
34/8	Упор присев-упор лёжа-упор присев. Учебная игра «мини-баскетбол»	1 час комбинированный		тематический	Уметь ловко выполнять упражнение	Выпрыгивание вверх из полуприседа	Январь	10.01	
35/9	Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча 1 кг	1 час комбинированный		текущий	Уметь демонстрировать силовые качества.		Январь	12.01	
Подвижные и спортивные игры 4 часа)									
36/1	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	1 час игровой	Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Лазание по наклонной скамейке. Играть мини-футбол по упрощенным правилам.	Текущий	Уметь применять в игре технические приемы		Январь	17.01	
37/2	Лазание по наклонной скамейке.	1 час игровой		текущий			Январь	19.01	
38/3	Развитие двигательных навыков. Подвижные игры	1 час игровой		текущий	Уметь играть по упрощенным правилам	Подготовить инвентарь к 3 четверти	Февраль	24.01	
39/4	Подведение итогов. Подвижные игры	1 час комбинированный		текущий	Уметь использовать подвижные игры в организации активного отдыха		Февраль	26.01	
Лыжная подготовка 10 часов									
	Т.Б. на уроках л/п.	1 час	Природные факторы закаливания – воздух, вода,	Текущий	Знать правила Т.Б. на	Подг	Февра	31.01	

40/1	Температурный режим.	теоретический	солнце. ТБ на уроках по лыжной подготовке.		уроках по л\п. Знать приемы закаливания.	отовить одежду	ль	
41/2	Подбор лыжного инвентаря. Надевание лыж. Повороты на месте.	1 час комбинированный	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок.	Текущий	Уметь подбирать лыжный инвентарь. Уметь правильно переносить и надевать лыжи Уметь поворачиваться на месте, передвигаться ступающим шагом без палок.		Февраль	2.02
42/3	Построение с лыжами. Ступающий шаг без палок.	1 час комбинированный		текущий				
43/4	Скользкий шаг без палок. 2.Повороты на месте	1 час комбинированный	Повороты на месте. Скользящий шаг без палок Игра "Попади в ворота"	текущий	Иметь представление о поворотах на месте и передвижении скользящим шагом		Февраль.	9.02
44/5	Скользкий шаг с палками.	1 час комбинированный	Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг с палками. Игра "Попади в ворота"	текущий	Уметь поворачиваться на месте, двигаться скользящим шагом.		Февраль	14.02
45/6	Техника п/п 2х шажного хода без палок.	1 час комбинированный	Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п двухшажного хода без палок.	Текущий	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом без палок.	Имитация техники п/п 2х шажного хода.	Февраль	16.02
46/7	Одноопорное скольжение	1 час комбинированный	. Повторить технику одноопорного скольжения.	Текущий			Март	21.02
47/8	Способы преодоления спусков и подъемов.	1 час комбинированный	Построение, повторение материала прошлого урока, ознакомление со способами преодоления спусков и подъемов, повторение за учителем способов преодоления спусков, подъемов. Свободное катание.	тематический	Знать способы преодоления спусков и подъемов. Уметь преодолевать спуски и подъемы в высокой и низкой стойках. Уметь преодолевать подъемы «Лесенкой»	Повторить технику подъема «лесенкой»	Март	28.02

Окончание табл.

48/9	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке.	1 час комбинированный	Построение, повторение материала прошлого урока, ознакомление со способом преодоления подъемов «лесенкой», повторение за учителем способа подъема «лесенкой» Свободное катание.	Текущий		Повторить технику подъема «лесенкой»	Март	Окончание табл. 2.03
49/10	Торможение «Плугом».	1 час комбинированный	Построение, повторение материала прошлого урока, ознакомление со способом торможения «плугом», повторение за учителем способа торможения «плугом». Свободное катание.	Текущий	Уметь применять торможение «Плугом»		Март	7.03
Подвижные и спортивные игры 9 часов.9.03								
50/1	Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр. Ведение мяча в движении с изменением направления движения.	1 час игровой	Медленный бег 4 мин. Комплекс ОРУ. Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов.	Текущ	Знать и соблюдать правила Т.Б. на уроках Уметь вести мяч с изменением направления движения.	Выпрыгивание вверх из положения полуприсяд.	Март	14.03 и й
51/2	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Мини-баскетбол.	1 час игровой		Т16.03 текущий			Март	16.03
52/3	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с бегом, прыжками.	1 час комбинированный	Медленный бег до 4 минут, комплекс ОРУ. Бег с игровыми заданиями. ОРУ в парах Подвижные игры «Удочка», «Волк во рву»	текущий	Уметь выполнять упражнения комплекса ОРУ	ходьба с изменением темпа	Март	21.03
53/	Преодоление полосы	1 час	Медленный бег до 4 минут, комплекс ОРУ.	Текущий	Уметь работать в		Март	23.03

4	препятствий. Ловля и передача мяча в квадрате.	комбинированный	Преодоление полосы препятствий, Ловля и передача мяча в парах, тройках.		парах, тройках,			
54/5	Передача мяча в движении, игра «Мини-баскетбол» по упрощенным правилам	1 час игровой	Комплекс ОРУ с заданиями. Медленный бег. Ловля и передача мяча в движении играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов.	Текущий	Уметь играть в мини-баскетбол.		Апрель	4.04
55/6	Игра мини-баскетбол	1 час соревновательный		текущий	Уметь играть в мини-баскетбол.		Апрель	6.04
56/7	Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание.	1 час игровой		текущий	Уметь выполнять технические действия. Уметь использовать подвижные игры в организации активного отдыха.	Поднимание туловища, сидя на полу без упора	Апрель	11.04
57/8	Позиционное нападение без изменения позиции игроков	1 час игровой	текущий	Апрель			13.04	
58/9	Подведение итогов четверти. Учебно-тренировочная игра мини-баскетбол.	1 час комбинированный	Медленный бег 3-5мин .Перестроение. Выполнение контрольного норматива. Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка» Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Мини-баскетбол.	Тематический	Уметь выполнять технические действия в игре	Спортивные подвижные игры на свежем воздухе	Апрель	18.04

Окончание табл.

Легкая атлетика (10 часов)

59/ 1	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Броски набивного мяча в цель.	1 час комбинированный	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Броски набивного мяча в цель.	Текущий	Знать ТБ поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков.		Апрель	Окончание табл. 20.04
60/ 2	Броски набивного мяча в цель. Наклон вперед.	1 час игровой	Строевые упражнения повторение Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах Броски набивного мяча в цель, наклоны вперед.	Текущий	Уметь бросать мяч в цель.		Апрель	25.04
61/ 3	Поднимание туловища. Броски теннисного мяча в цель		Строевые упражнения повторение Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Поднимание туловища. Броски теннисного мяча в цель.	Текущий	Уметь бросать мяч в цель.	Прыжки в длину с места	Апрель	27.04
62/ 4	Прыжки в длину с места на результат. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с места на результат Прыжки в высоту с 4-5 шагов. Игра «Зайцы в огороде»	текущий	Уметь прыгать в длину.		Май	2.05
63/ 5	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту с 4-5 шагов. Игра «Зайцы в огороде»	тематический	Уметь прыгать в высоту.		Май	4.05
64/ 6	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.		Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега.	Тематический	Уметь бросать мяч в вертикальную и горизонтальную цель.		Май	11.05
65/ 7	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность	1 ОНЗ	Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.	Текущий	Уметь метать мяч на дальность.	Поднимание туло	Май	16.05

						вища , сидя на полу , согну ув ноги		Окончание табл.
66/ 8	Бег 30 метров с низкого старта.	1 Р	Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Низкий старт, Бег на 30 м. с низкого старта.	Текущий	Знать технику выполнения низкого старта.		Май	18.05
67/ 9	Эстафета с передачей эстафетной палочки.	1 Р	Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	текущий	Знать правила передачи эстафетной палочки.		Май	23.05
68/ 10	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бег 1000 метров	1 Р	Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	текущий	Уметь передавать эстафетную палочку.		Май	25.05

Календарно – тематическое планирование 3 – й класс

№	Тема урока	Кол-во часов Тип урока	Содержание урока	Виды контроля, измерители	Планируемые результаты освоения материала	Домашнее задание	Дата проведения <small>Окончание табл.</small>	
							предварительная	фактическая
Знания о физической культуре (2 часа).								
1/1	Физическая культура. Т.Б.	1 час Теоретический.	Правила поведения в спортзале и на улице. Самоконтроль во время занятий физической культурой. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Текущий	Знать правила поведения на уроках физкультуры		Сентябрь	2.09
2/2	Из истории физической культуры	1 час теоретический	История спорта и физической культуры через историю семьи.	Текущий	Знать историю спорта и физкультуры	Альбом «Семья и спорт»	Сентябрь	6.09
Способы физкультурной деятельности (2 часа)								
3/1	Самостоятельные занятия	1 час Групповой	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	Текущий	Уметь составлять режим дня, выполнять закаливающие процедуры	Составить режим дня	Сентябрь	9.09
4/2	Самостоятельные игры и развлечения	1 час комбинированный	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	Текущий	Уметь играть по правилам, организовывать игру	Разработать правила любимой игры	Сентябрь	13.09
Физическое совершенствование (1 час) Способы физкультурной деятельности 1 час.								

5/1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упр.	1 час групповой	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Текущий	Уметь выполнять комплексы упражнений для зарядки, на развитие физических качеств, гимнастику для глаз	Комплексы упражнений	Сентябрь	16.09	Окончание табл.
Легкая атлетика (10 часов)									
6/1	ТБ на уроках л/а.	1 час комбинированный	Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ. Правила подбора одежды на открытом воздухе. Медленный бег 400 и 800 м.	текущий	Знать правила поведения на уроках л/а.	Повторить технику поворотов на месте	Сентябрь	20.09	
7/2	Строевые упражнения. Медленный бег, техника бега.	1 час комбинированный		текущий	Уметь четко выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять беговые упражнения.		Сентябрь	23.09	
8/3	ОРУ в движении. Ходьба с изменением частоты шагов. Техника высокого старта.	1 час групповой	Бег 3 мин. Техника высокого старта: Команды «на старт», «Внимание», «Марш», Комплекс ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	Текущий	Знать понятия «темп ходьбы», «частота шагов» Уметь демонстрировать технику высокого старта		Сентябрь	27.09	
9/4	Техника высокого старта. Бег 30 м	1 час комбинированный	Медленный бег 3 и 4 мин. Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ. Техника высокого старта. Выполнение контрольного норматива. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Подвижные игры «Смена сторон»	тематический	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью.	Повторить технику высокого старта	Октябрь	30.09	
10/5	Бег 30 м. на результат.	1 час игровой		текущий	Знать и выполнять правила подвижных игр		Октябрь	4.10	
11/6	Бег по пересеченной местности. Чередование бега и ходьбы.	1 час игровой	Бег 4 мин. Чередование бег с ходьбой. Преодоление горизонтальных препятствий. Комплекс ОРУ.	Текущий	Уметь бежать в равномерном темпе 4 мин, чередовать ходьбу сбегом.		Октябрь	7.10	
12/7	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м	1 час соревновательный	Челночный бег 3x10. Бег 60 м. с максимальной скоростью, ОРУ на развитие скоростных качеств. Медленный бег 500 м. Выполнение контрольного	Тематический	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью. Уметь	Сгибание и разгибание	Октябрь	11.10	

		ый	норматива. Подвижная игра «Невод».		пробегать челночным бегом 3x10.	ние рук в упоре лежа		
13/8	Бег до 3 мин с 2 -3 ускорениями.	1 час Комбинированный.		Текущий	Уметь бежать в равномерном темпе 4 мин., чередовать ходьбу с бегом.		Октябрь	14.10
14/9	Прыжки в длину с места.	1 час соревновательный	Медленный бег. Перестроение Комплекс ОРУ . Изучение техники прыжка в длину с места.	Текущий	Знать технику прыжков в длину с места	Прыжковые упражнения.	Октябрь	18.10
15/10	Прыжки в длину с места	1 час комбинированный	Техника прыжка в длину с места. Выполнение прыжков в длину с места толчком двумя ногами.		Уметь прыгать в длину с места толчком двумя ногами.		Октябрь	21.10
Подвижные и спортивные игры (11 час)								
16/1	Т.Б. на уроках подвижных игр. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1 час групповой	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Изучение правил игры «Точный пас»	текущий	Знать и соблюдать правила Т.Б. на уроках подвижных игр. Знать правила игры «Точный пас»	Подготовить комплекс общеразвивающих упражнений	Октябрь	25.10
17/2	Беговые упражнения на выносливость	1 час комбинированный	Бег 1000 м.(без учета времени) Развитие выносливости .Игра «Охотники и зайцы» Комплекс ОРУ. Подвижные игры «День и ночь».	Тематический	Уметь демонстрировать общую выносливость		Ноябрь	28.10
18/3	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом. Подвижные игры с элементами баскетбола	1 час групповой	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Выполнение контрольного норматива. Подвижные игры с элементами баскетбола «Овладей мячом»	текущий	Уметь выполнять ведение мяча на месте		Ноябрь	8.11
19/4	Развитие координационных качеств. Челночный бег 3*10 м	1 час соревновательный		тематический	Уметь демонстрировать координационные способности		Ноябрь	11.11
20/5	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом и	1 час групповой		текущий	Уметь выполнять технические действия, ведение мяча на месте и в		Ноябрь	15.11

Окончание табл.

	бегом. Подвижные игры				движении.			
21/6	Ведение мяча одной рукой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час соревновательный	Медленный бег 4 мин. Перестроение. ОРУ.. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	Тематический	Уметь демонстрировать навыки ведения мяча одной рукой.	Поднимание туловища, сидя на полу, согнув ноги.	Ноябрь	18.11
22/7	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1 час комбинированный	Медленный бег 4 мин. Перестроение. ОРУ. Выполнение контрольного норматива. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	Текущий	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.		Ноябрь	22.11
23/8	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках и квадратах.	1 час групповой		текущий	Уметь выполнять технические действия.		Ноябрь	25.11
24/9	Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры.	1 час групповой	Медленный бег 4 мин. Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Космонавты», «Белые медведи»	текущий	Уметь выполнять технические приемы	Наклон вперед из положения стоя не сгибая коленные суставы.	Ноябрь	29.11
25/10	Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание.	1 час комбинированный	Медленный бег 4 мин. Перестроение. ОРУ. Выполнение контрольного норматива. Бросок двумя руками от груди. Спортивная игра мини-баскетбол	Тематический	Уметь демонстрировать силовые качества		Декбрь	2.12
26/11	Бросок двумя руками от груди. Мини-баскетбол.	1 час комбинированный		текущий	Уметь играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам.		Декбрь	6.12
Гимнастика с основами акробатики (9 часов).								
27/1	Акробатика. Строевые упражнения. Т.Б.	1 час теоретический	Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с	Текущий	Уметь выполнять строевые упражнения кувырки, перекаты	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	Декбрь	9.12

Окончание табл.

28/ 2	Тест на гибкость. Гимнастическая полоса препятствий. Строевые упражнения	1 час комбин ированн ый	последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2– 3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	тематическ ий	и группировку, акробатические упражнения Знать правила поведения на		Дек абр ь	13. 12
29/ 3	ОРУ в движении. Перекаты и группировка. Строевые упражнения	1 час комбин ированн ый		текущий	уроках акробатики, осваивать технику упражнений		Дек абр ь	16. 12
30/ 4	Разучивание акробатических упражнений. Строевые упражнения	1 час комбин ированн ый		текущий			Дек абр ь	20. 12
31/ 5	Поднимание туловища за 30 с. Прыжки через скакалку	1 час комбин ированн ый		тематическ ий			Дек абр ь	23. 12
32/ 6	Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку за 30 с.	1 час комбин ированн ый		тематическ ий	Уметь демонстрировать вариативное выполнение упражнения		Дек абр ь	27. 12
33/ 7	Упражнения в висах и упорах	1 час комбин ированн ый		Текущий	Уметь выполнять упражнения в висе		Ян вар ь	30. 12
34/ 8	Упор присев-упор лежа-упор присев. Учебная игра «мини-баскетбол»	1 час комбин ированн ый	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжана гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	тематическ ий	Уметь ловко выполнять упражнение	Выпрыгив ание вверх из полупресе да	Ян вар ь	10. 01
35/ 9	Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча 1 кг	1 час комбин ированн ый		текущий	Уметь демонстрировать силовые качества.		Ян вар ь	130 1.
Подвижные и спортивные игры 4 часа)								
36/ 1	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	1 час игровой	Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Лазание по наклонной скамейке. Играть мини-футбол по	Текущий	Уметь применять в игре технические приемы		Ян вар ь	17. 01

Окончание табл.

37/ 2	Лазание по наклонной скамейке.	1 час игровой	упрощенным правилам.	текущий			Январь	20.01
38/ 3	Развитие двигательных навыков. Подвижные игры	1 час игровой		текущий	Уметь играть по упрощенным правилам	Подготовить инвентарь к 3 четверти	Февраль	24.01
39/ 4	Подведение итогов. Подвижные игры	1 час комбинированный		текущий	Уметь использовать подвижные игры в организации активного отдыха		Февраль	27.01
Лыжная подготовка 10 часов								
40/ 1	Т.Б. на уроках л/п. Температурный режим.	1 час теоретический	Природные факторы закаливания – воздух, вода, солнце. ТБ на уроках по лыжной подготовке.	Текущий	Знать правила Т.Б. на уроках по л/п. Знать приемы закаливания.	Подготовить одежду	Февраль	31.01
41/ 2	Подбор лыжного инвентаря. Надевание лыж. Повороты на месте.	1 час комбинированный	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок.	Текущий	Уметь подбирать лыжный инвентарь. Уметь правильно переносить и надевать лыжи		Февраль	3.02
42/ 3	Построение с лыжами. Ступающий шаг без палок.	1 час комбинированный		текущий	Уметь поворачиваться на месте, передвигаться ступающим шагом без палок.		Февраль	7.02
43/ 4	Скользкий шаг без палок. 2.Повороты на месте	1 час комбинированный	Повороты на месте. Скользящий шаг без палок Игра “Попади в ворота”	текущий	Иметь представление о поворотах на месте и передвижении скользящим шагом		Февраль	10.02
44/ 5	Скользкий шаг с палками.	1 час комбинированный	Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользкий шаг с палками. Игра “Попади в ворота”	текущий	Уметь поворачиваться на месте, двигаться скользящим шагом.		Февраль	14.02
45/ 6	Техника п/п 2х шажного хода без палок.	1 час комбинированный	Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п двухшажного хода без палок.	Текущий	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом без палок.	Имитация техники п/п 2х шажного хода.	Февраль	17.02
46/ 7	Одноопорное скольжение	1 час комбинированный	. Повторить технику одноопорного скольжения.	Текущий			Март	21.02

Окончание табл.

		ый						
47/8	Способы преодоления спусков и подъемов.	1 час комбинированный	Построение, повторение материала прошлого урока, ознакомление со способами преодоления спусков и подъемов, повторение за учителем способов преодоления спусков, подъемов. Свободное катание.	тематический	Знать способы преодоления спусков и подъемов. Уметь преодолевать спуски и подъемы в высокой и низкой стойках. Уметь преодолевать подъемы «Лесенкой»	Повторить технику подъема «лесенкой»	Март	24.02
17.02 17.02 48/9	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке.	1 час комбинированный	Построение, повторение материала прошлого урока, ознакомление со способом преодоления подъемов «лесенкой», повторение за учителем способа подъема «лесенкой» Свободное катание.	Текущий	Уметь преодолевать подъемы «Лесенкой»	Повторить технику подъема «лесенкой»	Март	28.02
49/10	Торможение «Плугом».	1 час комбинированный	Построение, повторение материала прошлого урока, ознакомление со способом торможения «плугом», повторение за учителем способа торможения «плугом». Свободное катание.	Текущий	Уметь применять торможение «Плугом»		Март	3.03
Подвижные и спортивные игры 9 часов.								
50/1	Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр. Ведение мяча в движении с изменением направления движения.	1 час игровой	Медленный бег 4 мин. Комплекс ОРУ. Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов.	Текущий	Знать и соблюдать правила Т.Б. на уроках Уметь вести мяч с изменением направления движения.	Выпрыгивание вверх из положения полуприсяд.	Март	7.03
51/2	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Мини-баскетбол.	1 час игровой		текущий			Март	10.03
52/3	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с бегом, прыжками.	1 час комбинированный	Медленный бег до 4 минут, комплекс ОРУ. Бег с игровыми заданиями. ОРУ в парах Подвижные игры «Удочка», «Волк во рву»	текущий	Уметь выполнять упражнения комплекса ОРУ	ходьба с изменением темпа	Март	14.03
53/	Преодоление полосы	1 час	Медленный бег до 4 минут, комплекс ОРУ.	Текущий	Уметь работать в		Март	17.

Оценочные табл.

4	препятствий. Ловля и передача мяча в квадрате.	комбинированный	Преодоление полосы препятствий, Ловля и передача мяча в парах, тройках.		парах, тройках,		рт	03
54/5	Передача мяча в движении, игра «Мини-баскетбол» по упрощенным правилам	1 час игровой	Комплекс ОРУ с заданиями. Медленный бег. Ловля и передача мяча в движении играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов.	Текущий	Уметь играть в мини-баскетбол.		Апрель	21.03
55/6	Игра мини-баскетбол	1 час соревновательный		текущий	Уметь играть в мини-баскетбол.		Апрель	24.03
56/7	Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание.	1 час игровой		текущий	Уметь выполнять технические действия. Уметь использовать подвижные игры в организации активного отдыха.	Поднимание туловища, сидя на полу без упора	Апрель	4.04
57/8	Позиционное нападение без изменения позиции игроков	1 час игровой	текущий	Апрель		7.04		
58/9	Подведение итогов четверти. Учебно-тренировочная игра мини-баскетбол.	1 час комбинированный	Медленный бег 3-5мин .Перестроение. Выполнение контрольного норматива. Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка» Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Мини-баскетбол.	Тематический	Уметь выполнять технические действия в игре	Спортивные подвижные игры на свежем воздухе	Апрель	11.04
Легкая атлетика (10 часов)								
59/1	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Броски	1 час комбинированный	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Броски набивного мяча в цель.	Текущий	Знать ТБ поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков.		Апрель	14.04

Окончание табл.

Окончание табл.

	набивного мяча в цель.							
60/2	Броски набивного мяча в цель. Наклон вперед.	1 час игровой	Строевые упражнения повторение Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах Броски набивного мяча в цель, наклоны вперед.	Текущий	Уметь бросать мяч в цель.		Апрель	18.04
61/3	Поднимание туловища. Броски теннисного мяча в цель	1 час	Строевые упражнения повторение Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Поднимание туловища. Броски теннисного мяча в цель.	Текущий	Уметь бросать мяч в цель.	Прыжки в длину с места	Апрель	21.04
62/4	Прыжки в длину с места на результат. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега	1 час	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с места на результат Прыжки в высоту с 4-5 шагов. Игра «Зайцы в огороде»	текущий	Уметь прыгать в длину.		Май	25.04
63/5	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	1 час	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту с 4-5 шагов. Игра «Зайцы в огороде»	тематический	Уметь прыгать в высоту.		Май	28.04
64/6	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1 час	Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега.	Тематический	Уметь бросать мяч в вертикальную и горизонтальную цель.		Май	2.05
65/7	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность	1 час	Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.	Текущий	Уметь метать мяч на дальность.	Поднимание туловища, сидя на полу, согнув ноги	Май	5.05
66/8	Бег 30 метров с низкого старта.	1 час	Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Низкий старт, Бег на 30 м. с	Текущий	Знать технику выполнения низкого		Май	12.05

			низкого старта.		старта.			
67/ 9	Эстафета с передачей эстафетной палочки.	1 час	Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	текущий	Знать правила передачи эстафетной палочки.		М ай	16.0 5
68/ 10	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бег 1000 метров	1 час	Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	текущий	Уметь передавать эстафетную палочку.		М ай	19.0 5

Окончание табл.

Календарно – тематическое планирование 4 – й класс.

№	Тема урока	Количество часов	Содержание урока	Планируемые результаты освоения материала	Виды и средства контроля	Дата проведения (предполагаемая)	Дата проведения (факт)
Знания о физической культуре 2 часа.							
1\1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры.	1	Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.	Знать правила безопасного поведения на уроке ФК. Иметь представление о видах спорта, их классификации.	Фронтальный опрос	Сентябрь	1.09
2\2	История развития физической культуры	1	История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.	Знать История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Фронтальный опрос	Сентябрь	5.09
Способы физкультурной деятельности 2 часа							
3\1	Физические упражнения	1	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	Знать, что такое физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.	Фронтальный опрос	Сентябрь	8.09

4\2	Самостоятельные занятия	1	Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	Уметь составлять режим дня. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проводить оздоровительные мероприятия в режиме дня	Фронтальный опрос, тестирование.	Сентябрь <i>Окончание табл.</i>	12.0 9
Физическое совершенствование (1 час)							
Способы физкультурной деятельности 1 час.							
5\1	Физкультурно – оздоровительная деятельность	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	Уметь организовывать подвижные игры, обеспечивать безопасность во время проведения игр. Соблюдение правил в игре.	Корректировка действий учеников.	Сентябрь	15.0 9
Легкая атлетика (10 часов)							
6\1	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.		Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.	Иметь представление о комплексах ФУ, их составлении, гимнастики для глаз.	Корректировка действий учеников.	Сентябрь	19.0 9
7\2	Ходьба и бег с изменением длины и	1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при	Корректировка техники бега	Сентябрь	22.0

	частоты шага. Игра «Смена сторон».		препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ: КУГГ № 1 (разучивание) Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)		рь	9
						<i>Окончание табл.</i>	
8\3	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	1	Бег на скорость. Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30 м)	Корректировка техники бега	Сентябрь	26.09
9\4	Бег на скорость (60м)	1	Бег на скорость. Развитие скоростных способностей. Игра «Кот и мыши».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью	Корректировка техники бега	Октябрь	29.09
10\5	Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. Игра «Зайцы в огороде».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Корректировка техники прыжка.	Октябрь	3.10
11\6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Игра «Шишки, желуди, орехи».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Корректировка техники прыжка.	Октябрь	6.10
12\7	Бег на результат. Развитие скоростных способностей.	1	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Игра «Смена сторон».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30 м)	Корректировка техники бега.	Октябрь	10.10
13\8	Бросок теннисного мяча на дальность и в	1	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча с места на	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность	Корректировка техники выполнения	Октябрь	13.10

	цель.		дальность. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Игра «Невод».		упражнений.			Окончание табл.
14\9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча с места на дальность, точность. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Игра «Третий лишний».	<i>Уметь: метать из различных положений на дальность</i>	Корректировка техники выполнения упражнений.	Октябрь	17.10	
15\10	Бросок набивного мяча на дальность.	1	ОРУ в движении. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. Игра «Охотники и утки».	<i>Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель</i>	Корректировка техники выполнения упражнений.	Октябрь	20.10	
Подвижные и спортивные игры (11 час)								
16\1	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Ведение мяча на месте и в движении.	1	ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Мяч ловцу»	<i>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i>	Корректировка техники выполнения упражнений.	Октябрь	24.10	
17/2	Ведение мяча с изменением направления движения.		ОРУ с обручами. Игра «Гонка мячей по кругу» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	<i>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Уметь: владеть</i>	Корректировка техники выполнения	Ноябрь	27.10	

			способностей Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	мячом в процессе подвижных игр (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>)	упражнений.			Окончание табл.
18 \3	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	ОРУ с обручами. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей Игры «Белые медведи», «Космонавты». Игра «Вызови по имени».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Уметь:</i> владеть мячом в процессе подвижных игр (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>)	Корректировка техники выполнения упражнений.	Ноябрь	7.11	
19/4	Броски в кольцо двумя руками снизу.	1	ОРУ с обручами. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Подвижная цель» Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. <i>Уметь:</i> владеть мячом в процессе подвижных игр (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>)	Корректировка техники выполнения упражнений.	Ноябрь	10.1 1	
20/5	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1	ОРУ с мячом. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Охотники и утки». Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Уметь:</i> владеть мячом в процессе подвижных игр (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) .	Корректировка техники выполнения упражнений.	Ноябрь	14.1 1	
21/6	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1	ОРУ с мячом. Эстафета «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	<i>Уметь:</i> владеть мячом в процессе подвижных игр (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) <i>Уметь:</i> осуществлять	Корректировка техники выполнения упражнений.	Ноябрь	17.1 1	

				<i>индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</i>			
22/7	.Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	ОРУ с мячом. Игра «Борьба за мяч». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	<i>Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i>	Корректировка техники выполнения упражнений.	Ноябрь <i>Окончание табл.</i>	21.1 1
23/8	Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча на месте и в движении.	1	ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Перестрелка», «Снайперы». Игры «Мышеловка», «Невод».	<i>Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i>	Корректировка техники выполнения упражнений.	Ноябрь	24.1 1
24/9	Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча на месте и в движении.	1	ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Перестрелка», «Снайперы». Игры «Мышеловка», «Невод».	<i>Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i>	Корректировка техники выполнения упражнений.	Ноябрь	28.1 1
25/10	Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча на месте и в движении.	1	ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Перестрелка», «Снайперы». Игры	<i>Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх Уметь: владеть мячом в</i>	Корректировка техники выполнения упражнений.	Декабрь	1.12

			«Мышеловка», «Невод».	процессе подвижных игр (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>)				Окончание табл.
26/11	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	ОРУ с мячом. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Игра «Мяч ловцу».	<i>Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</i> <i>Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр (держат, передать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i>	Корректировка техники выполнения упражнений.	Декабрь		5.12
Гимнастика с основами акробатики (9 часов).								
27/1	Т.Б. на уроках акробатики. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	Инструктаж по ТБ.Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ на развитие гибкости	<i>Уметь: выполнять строевые команды; выполнять</i>	Корректировка техники выполнения упражнений.	Декабрь		8.12
28/2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ на развитие гибкости. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь: выполнять строевые команды; выполнять упражнения. Акробатические элементы отдельно и в комбинации</i>	Корректировка техники выполнения упражнений.	Декабрь.		12.1 2
29/3	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	1	Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости Ходьба по бревну на носках	<i>Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</i>	Корректировка техники выполнения упражнения.	Декабрь		15.1 2
30/4	Мост. Кувырок назад и перекат.	1	Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости Ходьба по	<i>Уметь: выполнять строевые команды; выполнять</i>	Корректировка техники	Декабрь		19.1

			бревну на носках	акробатические элементы раздельно и в комбинации	выполнения упражнений.	ь	2
31/5	Мост. Кувырок назад и пережат. Игра «Точный поворот».	1	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по бревну на носках. Игра «Быстро по местам».	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Корректировка техники выполнения упражнений.	Декабрь	22.1 <i>Окончание табл.</i> 2
32/6	Висы и упоры Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	Построение в две шеренги. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы и упоры	Корректировка техники выполнения упражнений.	Декабрь	26.1 2
33/7	Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в вися.	1	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивание в вися. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в вися	Корректировка техники выполнения упражнений.	Январь	29.1 2
34/8	Лазание по канату в три приема, перелезание через препятствие.	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ в движении Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в вися	Корректировка техники выполнения упражнений.	Январь	9.01
35/9	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Подъем туловища из положения лежа.	1	ОРУ на развитие координации Игры «Вызов номеров».	<i>Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</i>	Корректировка техники выполнения упражнений.	Январь	12.0 1
Подвижные и спортивные игры 4 часа)							
36/1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с высоким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей	<i>Уметь:</i> владеть мячом в процессе подвижных игр (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение,	Корректировка техники выполнения	Январь	16.0 1

			по кругу». Развитие координационных способностей	<i>броски</i>); играть в мини-баскетбол	упражнений.		
37/2	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой с высоким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<i>Уметь</i> : владеть мячом в процессе подвижных игр (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>); играть в мини-баскетбол	Корректировка техники выполнения упражнений.	Январь	19.0 1
38/3	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой с низким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь</i> : владеть мячом в процессе подвижных игр (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>); играть в мини-баскетбол	Корректировка техники выполнения упражнений.	Январь	23.0 1
39/4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой с низким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь</i> : владеть мячом в процессе подвижных игр (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>); играть в мини-баскетбол	Корректировка техники выполнения упражнений.	Февраль	26.0 1
Лыжная подготовка 10 часов							
40/1	Т.Б. на уроках л/п. Температурный режим.	1	Природные факторы закаливания – воздух, вода, солнце. ТБ на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим для катания на лыжах.	Знать правила Т.Б. на уроках л/п. Знать приемы закаливания.		Февраль	30.0 1
41/2	Подбор лыжного инвентаря. Надевание лыж. Повороты на месте.	1	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок.	Уметь подбирать лыжный инвентарь. Уметь правильно переносить и надевать лыжи Уметь поворачиваться на месте, передвигаться ступающим шагом без палок.		Февраль	2.02 ь

42/3	Построение с лыжами. Ступающий шаг без палок.	1	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок.	Уметь подбирать лыжный инвентарь. Уметь правильно переносить и надевать лыжи Уметь поворачиваться на месте, передвигаться ступающим шагом без палок.		Февраль Окончание табл.	6.02
43/4	Скользкий шаг без палок. Повороты на месте	1	Повороты на месте. Скользящий шаг без палок Игра "Попади в ворота"	Иметь представление о поворотах на месте и передвижении скользящим шагом		Февраль ь	9.02
44/5	Скользкий шаг с палками.	1	Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг с палками. Игра "Попади в ворота"	Уметь поворачиваться на месте, двигаться скользящим шагом.		Февраль ь	13.0 2
45/6	Техника п/п 2х шажного хода без палок.	1	Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п двухшажного хода без палок.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом без палок		Февраль ь	16.0 2
46/7	Одноопорное скольжение Способы преодоления спусков и подъемов.	1	Построение, повторение материала прошлого урока, ознакомление со способами преодоления спусков и подъемов, повторение за учителем способов преодоления спусков, подъемов. Свободное катание.	Знать способы преодоления спусков и подъемов. Уметь преодолевать спуски и подъемы в высокой и низкой стойках.		Февраль ь	20.02
47/8	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке.	1	Построение, повторение материала прошлого урока, ознакомление со способом преодоления подъемов «лесенкой», повторение за учителем способа подъема «лесенкой» Свободное катание.	Знать способы преодоления спусков и подъемов. Уметь преодолевать спуски и подъемы в высокой и низкой стойках. Уметь преодолевать подъемы «Лесенкой»		Март	27.0 2
48/9	Торможение «Плугом».	1	Построение, повторение материала прошлого урока, ознакомление со способом торможения «плугом», повторение за учителем способа торможения «плугом». Свободное катание.	Уметь применять торможение «Плугом»		Март	2.03
49/10	Торможение «Плугом».	1	Построение, повторение материала прошлого урока, ознакомление со способом торможения «плугом», повторение за учителем способа торможения «плугом». Свободное	Уметь применять торможение «Плугом»		Март	6.03

катание.

Подвижные и спортивные игры 9 часов.

50/1	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой с низким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом в процессе подвижных игр (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>); играть в мини-баскетбол	Корректировка техники выполнения упражнений.	Март <i>окончание табл.</i>	9,03
51/2	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом в процессе подвижных игр (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>); играть в мини-баскетбол	Корректировка техники выполнения упражнений.	Март	13.0 3
52/3	Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте.	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом в процессе подвижных игр (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>); играть в мини-баскетбол	Корректировка техники выполнения упражнений.	Март	16.0 3
53/4	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	<i>Уметь:</i> владеть мячом в процессе подвижных игр (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>); играть в мини-баскетбол	Корректировка техники выполнения упражнений.	Март	20.0 3
54/5	Ловля и передача мяча в кругу.	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. ОРУ. Игра «Салки с мячом».	<i>Уметь:</i> владеть мячом в процессе подвижных игр (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение,</i>	Корректировка техники выполнения упражнений.	Март 2019 г.	23.0 3

			Развитие координационных способностей.	<i>броски)</i>			
55/6	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i>	Корректировка техники выполнения упражнений.	Апрель	3.04 <i>Окончание табл.</i>
56/7	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.	1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски); играть в мини-баскетбол</i>	Корректировка техники выполнения упражнений.	Апрель	6.04
57/8	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу».	1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски); играть в мини-баскетбол</i>	Корректировка техники выполнения упражнений.	Апрель	10.0 4
58/9	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Перестрелка», «Снайперы». Игры «Мышеловка», «Невод».	<i>Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</i> <i>Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i>	Корректировка техники выполнения упражнений.	Апрель 2019 г.	13.0 4
Легкая атлетика (10 часов)							
58/1	Бег и ходьба (4мин.) Бег на скорость. Встречная	1	Бег на скорость. Встречная эстафета. Эмоции и регулирование	<i>Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной</i>	Корректировка техники выполнения	Апрель	17.0 4

	эстафета.		их в процессе выполнения ФУ.	скоростью (60 м)	упражнений.		
59/2	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Корректировка техники выполнения упражнений.	Апрель	20.0 Окончание табл. 4
60/3	Бег на скорость(60м). Встречная эстафета.	1	Бег с максимальной скоростью (60 м).	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Корректировка техники выполнения упражнений.	Апрель	24.0 4
61/4	Бег на результат (30м, 60м). Круговая эстафета.	1	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Невод».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Корректировка техники выполнения упражнений.	Апрель	27.0 4
62/5	Прыжки(3ч). Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Корректировка техники выполнения упражнений.	Май	4.05
63/6	Тройной прыжок с места.	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Корректировка техники выполнения упражнений.	Май	8.05

64/7	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Корректировка техники выполнения упражнений.	Май <i>Окончание табл.</i>	11.0 8
65/8	Метание (3ч) Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Корректировка техники выполнения упражнений.	Май	15.0 5
66/9	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Корректировка техники выполнения упражнений.	Май	18.0 5
67/10	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Корректировка техники выполнения упражнений.	Май	22.0 5

Оценочно – измерительные материалы.

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 1 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	6,1	6,2-7,3	7,5	6,8	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3х10 м (сек)	9,9	10,0-11,1	11,2	10,2	10,3-11,6	11,7
Бег 1000 м	5,45	5,46-8,45	8,46	6,00	6,01-9,09	9,10
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	120	100	80
Пресс за 30 сек	9	7	5	11	9	7
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	7	6-4	3	12	11-6	5
Приседания за 1 мин						
Шестиминутный бег	700	750-900	1100	500	600-800	900

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 2 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,9	6,0-7,0	7,1	6,1	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,1	9,2-10,3	10,4	9,7	9,8-11,1	11,2
Бег 1000 м	5,36	5,37— 8,30	8,31	5,50	5,51-8,50	8,51
Подтягивания (кол-во раз)	5	4-3	2	14	13-7	6
Прыжок в длину с места (см)	150	130	115	130	110	90
Пресс за 30 сек (кол-во раз)	11	9	8	14	13	12
Метание мяча с места 150 г	20	18	15	18	15	10
Приседания за 1 мин.	40	38	36	38	36	34
Шестиминутный бег (м)	750	800-950	1150	550	650-850	950
Скакалка за 1 мин.	40	20	10	60	40	20
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	8	7-4	3			

Окончание табл.

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 3 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10,2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18	15	12
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
Шестиминутный бег (м)	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	9	8-5	4	13	12-7	6

Окончание табл.

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 4 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4
Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110
Пресс за 30 сек	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15
Приседания за 1 мин.	44	42	40	42	40	38
Шестиминутный бег (м)	850	950-1050	1250	650	750-950	1050
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	10	9-5	3	12	11-6	5

Окончание табл.