Приложение 1

к основной образовательной программе

начального общего образования

МБОУ «Школа № 190»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1-4 классы**

### Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека. Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования на основе авторской программы Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой «Физическая культура»/Сборник программ. М., Астрель, 2011г..

Основной **целью** изучения предмета «Физическая культура» при получении начального общего образования 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. Можно сформулировать три группы **задач,** направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

**Основные задачи**:

***1. Оздоровительные задачи***

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

***•*** Овладение умениями 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. Образовательные задачи***

***•*** 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. Воспитательные задачи***

***•*** 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.

Программа по физической культуре 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. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

**Общая характеристика 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.

Программа обучения физической культуре реализует следующие принципы:

— *принцип модификации*, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, материально-техническую оснащённость учебного процесса, климатические условия, национальные традиции;

— *принцип сознательности и активности*, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;

— *принцип доступности и индивидуализации*, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных способностей;

— *принцип последовательности*. Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

— *принцип соблюдения межпредметных связей*, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

**Структура курса**

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

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвящённый 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.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

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

**Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения программы по литературному чтению**

**К концу 1 класса**

ЛИЧНОСТНЫЕ

***У обучающихся будут сформированы:***

***•*** положительное отношение к урокам физической культуры.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

***•*** познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

***•*** понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

***•*** мотивации к выполнению закаливающих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

***Учащиеся научатся:***

***•*** выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

***•*** рассказывать об истории возникновения физической культуры;

***•*** различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;

***•*** понимать значение физических упражнений для здоровья человека;

***•*** называть основные способы передвижений человека;

***•*** рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;

***•*** определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;

***•*** называть основные физические качества человека;

***•*** определять подвижные и спортивные игры;

***•*** выполнять строевые упражнения;

***•*** выполнять различные виды ходьбы;

***•*** выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;

***•*** прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;

***•*** метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;

***•*** выполнять перекаты в группировке;

***•*** лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

***•*** перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

***•*** выполнять танцевальные шаги;

***•*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;

***•*** играть в подвижные игры;

***•*** выполнять элементы спортивных игр.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;

***•*** определять причины, которые приводят к плохой осанке;

***•*** рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;

***•*** различать подвижные и спортивные игры;

***•*** самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

***•*** выполнять упражнения для формирования правильной осанки;

***•*** играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

***•*** адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;

***•*** следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;

***•*** вносить коррективы в свою работу.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** понимать цель выполняемых действий;

***•*** адекватно оценивать правильность выполнения задания;

***•*** самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

***•*** использовать национальные игры во время прогулок.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

***•*** «читать» условные знаки, данные в учебнике;

***•*** находить нужную информацию в словаре учебника;

***•*** различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;

***•*** определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

***•*** различать, группировать подвижные и спортивные игры;

***•*** характеризовать основные физические качества;

***•*** группировать народные игры по национальной принадлежности;

***•*** устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

***•*** отвечать на вопросы и задавать вопросы;

***•*** выслушивать друг друга;

***•*** рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;

***•*** рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;

***•*** высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;

***•*** договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**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 закаливающих процедур.

***Учащиеся получат 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 закаливания;

**•** 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 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, выполнять повороты переступанием;

**•** играть в подвижные игры;

**•** выполнять элементы спортивных игр.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

**•** понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;

**•** рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;

**•** определять влияние закаливания на организм человека;

**•** самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

**•** выполнять упражнения, направленные на профилакти ку нарушений осанки;

**•** организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

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 получат 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 получат 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 получат возможность научиться:**

**•** выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

**•** задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

**•** понимать действия партнёра в игровой ситуации.

**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 получат 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 м на дальность;

**•** выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стой ку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;

**•** перелезать 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 получат 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.

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 получат возможность научиться:***

**•** ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

**•** планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условия ми 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 получат 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 получат 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.

**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 получат 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 XVII–XIX 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 получат 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.

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 получат 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, утренняя 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 получат 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 приходить к общему решению;

**•** рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

**•** дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

***Учащиеся получат 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.

Таблица 1

**Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся I–IV классов**

**Возраст**

**Мальчики Девочки**

**Уровень подготовленности**

**высокий 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 3х10 м

6 10,2 и ниже 11,2–10,8 11,8 и выше 10,8 и ниже 11,6–11,0 12,1 и выше

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 (колво раз) Вис (с)

6 3 и выше 2 1 и ниже 10 и выше 4–9 3 и ниже

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 (колво раз)

6 17 и выше 9–16 8 и ниже 16 и выше 8–15 7 и ниже

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)

6 6 и выше 3–5 2 и ниже 11 и выше 6–10 5 и ниже

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\_\_

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 класс (99 ч – 3 ч в неделю).**

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

**Основы знаний о физической культуре** (6 ч)**-** Часы распределяются в течение года.

*История* возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. *Понятия «*физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. *Правила* поведения на уроках физической культуры. *Сведения* о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. *Характеристика* основных физических качеств. *Подвижные* и спортивные игры.

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

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

**Физическое совершенствование** (92 ч)

*Организующие команды и приёмы:* cтроевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!».

**Лёгкая атлетика** (22 ч)

*Ходьба:* свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы. *Бег:* медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

*Прыжки:* на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3–4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30–40 см). *Метание малого мяча* в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние. *Броски:* набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

**Гимнастика с основами акробатики** (22 ч)

*Акробатические упражнения***:** группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

**Лыжная подготовка** (20 ч)

*Организующие команды и приёмы*: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. *Способы передвижений на лыжах:* ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. *Повороты* переступанием на месте. *Спуск* в основной стойке. *Подъём* ступающим и скользящим шагом. *Торможение* палками и падением.

**Подвижные игры** (28 ч)

*На материале лёгкой атлетики:* «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний». *На материале гимнастики с основами акробатики:* «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай

мяч», «Охотники и утки». *На материале лыжной подготовки:* «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?». *На материале спортивных игр:* выполнение заданий с элементами спортивных игр.

**2 класс (102 ч – 3 ч в неделю)**

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

**Основы знаний о физической культуре** (6 ч)

*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 закаливающих 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 ч)

*Организующие 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 противоходом.

**Лёгкая атлетика** (24 ч)

*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 3х10 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 продвижении ем 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 м, метание на дальность и заданное расстояние. *Броски:* набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

**Гимнастика с основами акробатики** (22 ч)

*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 ч)

*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 без палок и с палками. *Повороты:* переступанием на месте вокруг носков лыж. *Спуск* в основной, низкой стойке. *Подъём:* ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». *Торможение* падением.

**Подвижные игры** (30 ч)

*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: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

**3 класс (102 ч – 3 ч в неделю)**

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

**Основы знаний о физической культуре** (6 ч)

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 на грузки 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 ч)

Организующие 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 ч)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы. Бег: челночный бег 3х10 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 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 ч)

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 ч)

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 ч)

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: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

**4 класс (102 ч – 3 ч в неделю)**

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

**Основы знаний о физической культуре** (6 ч)

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. 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 ч)

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

**Лёгкая атлетика** (24 ч)

*Ходьба:* с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы. *Бег:* челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, 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°, 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 вперёд-вверх.

**Гимнастика с основами акробатики** (22 ч)

*Акробатические упражнения*: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа 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, вис углом, преодоление полосы препятствий.

**Лыжная подготовка** (20 ч)

Организующие 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** (30 ч)

На материале *лёгкой атлетики*: «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: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

**96 часов (3 часа в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **УУД** |
| 1 | Влияние физической культуры на здоровье и физическое разви­тие человека. Прави­ла поведения на уро­ках. | *Определять* влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие. *Изучить* правила поведения на уроках физи­ческой культуры. *Выполнять* пост­роения в шеренгу и колонну. |
| 2 | Основные способы передвижений человека. | *Определять* основные способы пе­редвижений человека. *Выполнять* команды: «Стано­вись!», «Смирно!». *Выполнять пе­редвижение* широким, свободным шагом. |
| 3 | История возникнове­ния физической куль­туры | *Изучать* историю возникновения физической культуры, *участвовать в беседе. Выполнять* повороты направо налево, медленный равномерный бег с изменением направления. |
| 4 | Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой. | *Изучать и соблюдать* правила пре­дупреждения травматизма на заня­тиях.  *Выполнять* повороты крутом. *Участвовать* в подвижной игре «У медведя во бору», *соблюдать* правила игры. |
| 5 | Бег и его разновид­ности. | *Познакомиться* с разновидностями бега. *Использовать* разные виды бега. *Следовать* при выполнении упражнений инструкциям учителя. Соблюдать правила игры. Выполнять упражнения на скорость движения. Моделировать физические нагрузки для развития быстроты |
| 6-7 | Эстафетный бег | *Изучать* приёмы эстафетного бега*. Следовать* при выполнении заданий инструкциям учителя. *Применять* полученные умения в игре. «Вызов номеров». *Выполнять* упражнения на внимание. |
| 8 | Прыжки и их связи с беговыми упражнениями | Выполнять подготовительные упражнения. Объяснять и применять технику прыжков, технику приземления. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Согласовывать действия партнёра в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Осваивать технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперед |
| 9 | Прыжки на двух и на одной ноге с продвижением вперёд | Выполнять подготовительные упражнения. Объяснять и применять технику прыжков, технику приземления. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Согласовывать действия партнёра в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Осваивать технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперед |
| 10 | Прыжок в длину с места | Выполнять подготовительные упражнения. Объяснять и применять технику прыжков, технику приземления. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Согласовывать действия партнёра в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Осваивать технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперед |
| 11 | Челночный бег 3x10 м. | *Выполнять* упражнения на коорди­нацию движений и быстроту во вре­мя выполнения челночного бега 3x10 м. *Следовать при* выполнении инструкциям учителя. *Соблюдать* правила игры. *Выполнять* упраж­нения на координацию движения. *Соотносить* упражнения с разви­тием определённых физических ка­честв. |
| 12 | Преодоление полосы препятствий. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. |
| 13 | Метание — одно из древних физических упражнений. | *Работать* с информацией. *Участ­вовать* в беседе по теме. *Разучить и выполнять* правильный хват мало­го мяча. *Следовать* при выполне­нии заданий инструкциям учителя. |
| 14 | Метание в вертикальную цель | *Объяснять и применять технику метания теннисного малого мяча в цель. Выявлять* характерные ошибки при выполнении |
| 15 | Метание в вертикальную цель | метания в цель. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределенных физических качеств. |
| 16 | Лёгкая атлетика королева спорта. | *Участвовать в беседе* о лёгкой ат­летике как виде спорта. *Высказы­вать* собственное мнение о лёгкой атлетике как виде спорта. *Приме­нять* технику метания теннисного малого мяча в цель. *Оценивать* правильность выполнения зада­ния. *Вносить* коррективы в свою работу. |
| 17 | Метание в горизон­тальную цель. | *Следовать* при выполнении инс­трукциям учителя. *Выявлять* ха­рактерные ошибки при выполне­нии метания в горизонтальную цель. *Согласовывать* действия пар­тнёров в игре. *Соотносить* упраж­нения с развитием определённых физических качеств. |
| 18 | Как устроен человек. | *Работать с информацией* о строе­нии человека и работе мышц. *Уста­навливать* взаимосвязь между фи­зическими упражнениями и работой мышц. *Общаться* и *взаи­модействовать* в игровой деятель­ности. |
| 19 | Броски набивного мяча (0,5 кг). | *Выполнять* броски набивного мяча от груди на дальность. *Следовать* при выполнении упражнений инс­трукциям учителя. *Выявлять* ха­рактерные ошибки при выполне­нии броска набивным мячом от груди. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. |
| 20 | Прыжки через качаю­щуюся скакалку. | *Выполнять* броски набивного мяча от груди на дальность. *Проявлять* силу в бросках набивного мяча, во­левые усилия. *Согласовывать* дей­ствия партнёров в игре. |
| 21 | Преодоление препят­ствий. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Удерживать* цель выполняемых действий при преодолении полосы препятствий. *Проявлять* волевые усилия. *Соотносить* упражнения с развитием определённых физичес­ких качеств |
| 22 | Подвижные игры | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выявлять причины успешной игры |
| 23 | История развития гимнастики. | *Иметь представление об истории* развития гимнастики. *Участво­вать* в беседе.  *Соблюдать* правила поведения на уроке гимнастики. *Изучать и вы пол пять* положение» упор присев. Следовать инструкциям учителя. |
| 24 | Осанка человека. | *Различать* хорошую и плохую осанку. *Участвовать в беседе* о правильной осанке. *Соблюдать* правила игры, *удержи­вать* задачи во время игры. *Разу­чить и выполнять* упражнения на координацию движений. |
| 25 | Положение «группи­ровка». | *Выполнять* группировку в различ­ных положениях. *Разучить и вы­полнять* приставной шаг. *Соблю­дать* правила игры. *Осваивать* умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику. *Следовать* при выполнении инструкциям учи­теля. *Моделировать* физические нагруз­ки для развития координации дви­жений. |
| 26 | Утренняя гимнастика. | *Выполнять* группировку в различ­ных положениях. *Разучить и вы­полнять* приставной шаг. *Соблю­дать* правила игры. *Осваивать* умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику. *Следовать* при выполнении инструкциям учи­теля. *Моделировать* физические нагруз­ки для развития координации дви­жений. |
| 27-28 | Перекаты в «группи­ровке». | *Выполнять* перекаты в группиров­ке. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Общаться и взаимо­дейст-вовать* в игровой деятельно­сти. |
| 29-30 | Физкультурные минутки. | *Осваивать умения* самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные минутки. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении перекатов в груп­пировке вперёд-назад. *Соблюдать* правила игры, *удержи­вать* задачи во время игры. *Осваивать* лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. *Определять* ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма. |
| 31 | Лазанье по наклон­ной скамейке, стоя на коленях. | *Осваивать умения* самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные минутки. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении перекатов в груп­пировке вперёд-назад. *Соблюдать* правила игры, *удержи­вать* задачи во время игры. *Осваивать* лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. *Определять* ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма |
| 32-33 | Лазанье по наклон­ной скамейке в упоре присев. | *Изучить* способы лазанья по на­клонной скамейке. *Следовать* при выполнении инструкциям учите­ля. *Разучить и выполнять* перека­ты. *Выполнять* упражнения на вос­питание внимания. |
| 34 | Лазанье по гимнасти­ческой стенке. | *Выполнять* лазанье по гимнасти­ческой стенки одноимённым и раз­ноимённым способами. *Следовать* при выполнении инструкциям учи­теля. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выполнять* упражнения на воспи­тание смелости. |
| 35-36 | Режим дня школь­ника. | *Составлять* самостоятельно ре­жим дня. *Повторять* лазанье по гимнастической стенке. *Следовать* при выполнении инст­рукциям учителя. |
| 37 | Преодоление препят­ствий. | *Разучить и выполнять* перелезание через гимнастическую скамейку. *Выполнять* каты мяча по полу. Уметь выполнять упражнение в па­рах. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Следовать* при выполнении инст­рукциям. *Уметь* преодолевать препятствия. У*меть* перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов. *Моделировать* физические нагрузки для развития гибкости. |
| 38-39 | Перелезание через горку матов. | *Разучить и выполнять* перелезание через гимнастическую скамейку. *Выполнять* каты мяча по полу. Уметь выполнять упражнение в па­рах. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Следовать* при выполнении инст­рукциям. *Уметь* преодолевать препятствия *Уметь* перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов. *Моделировать* физические нагрузки для развития гибкости. |
| 40 | Вис лёжа на низкой перекладине. | *Уметь* правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа. *Следовать* при выполнении инст­рукциям учителя. *Выполнять* упражнения на воспи­тание силы.  *Моделировать* физические нагрузки для развития силы. |
| 41 | Как правильно уха­живать за своим те­лом. | *Применять* навыки ухода за своим телом в повседневной жизни. *Учас­твовать в беседе* о гигиене. *Разу­чить и выполнять* ходьбу на нос­ках по скамейке. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. |
| 42-43 | Полоса препятствий. | *Уметь* сохранять равновесие на ог­раниченной площади опоры. *Применять* навыки лазания и перелезания в преодолении полосы препятствий. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. |
| 44 | Спортивные виды гимнастики. | *Работать с информацией* о спор­тивных видах гимнастики. *Выпол­нять* упражнения на воспитание выносливости. |
| 45 | История возникновения лыж | Участвовать в беседе об истории лыж. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Применять полученные знания для правильной переноски лыж |
| 46 | Как приготовиться к урокам на лыжах. | *Применять* правила подбора одеж­ды для лыжной подготовки. *Выполнять* переноску лыж к месту занятий и укладку лыж на снег. *Следовать* при выполнении инс­трукциям учителя. *Осваивать* тех­нику укладки лыж на снег. *Разу­чить и выполнять* перенос веса тяжести с ноги на ногу без лыж. |
| 47-48 | Основные способы передвижения на лы­жах. | *Иметь представление* о способах передвижения на лыжах. *Выполнять* правильный хват лыж­ных палок. *Следовать* при выпол­нении инструкциям учителя. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения лыжных хо­дов. |
| 49 | Передвижение сколь­зящим шагом. | *Выполнять* ступающий шаг с пал­ками. *Следовать* при выполнении инст­рукциям учителя. *Разучить и выполнять* поворот переступанием вокруг пяток. |
| 50 | Повороты переступанием вокруг пяток. | Осваивать технику передвижения ступающим шагом. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. |
| 51-52 | Передвижение скользящим шагом с пал­ками. | *Осваивать* технику поворотов пере­ступанием. *Следовать* при выпол­нении инструкциям учителя. *Разучить и выполнять* скользя­щий шаг с палками. |
| 53 | Подъём в уклон. | *Осваивать* технику передвижения скользящим шагом. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Разучить и выполнять* подъём в уклон ступающим шагом. *Соблюдать* правила игры, *удержи­вать* задачи во время игры. |
| 54 | Основная стойка лыжника | *Выполнять* основную стойку лыж­ника. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Выполнять* упражнения на воспитание вынос­ливости. *Проявлять* выносливость при прохождении тренировочных дистанций. |
| 55 | Спуск с пологого склона. | *Осваивать* технику спуска в основной стойке лыжника. *Разучить и выполнять* подъём в уклон сколь­зящим шагом. *Соблюдать* правила игры «Буксиры». Согласовывать свои действия. |
| 56 | Поворот переступание вокруг носков лыж. | *Осваивать* технику поворотов на лыжах на месте. *Следовать* при вы­полнении инструкциям учителя. *Проявлять* координацию при вы­полнении поворотов. *Определять* ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма. |
| 57 | Торможение палками | *Осваивать* технику постановки лыжных палок при торможении. *Применять* навыки торможения палками при спуске с пологого склона. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения торможения. |
| 58-59 | Торможение паде­нием. | *Осваивать* технику торможения падением. *Следовать* при выполне­нии инструкциям учителя. *Проявлять* координацию при вы­полнении торможения падением. |
| 60-61 | Совершенствование изученных способов передвижения на лы­жах. | *Применять* навыки торможения падением на бок при спуске с не­большого склона. *Определять* ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма. *Проявлять* выносливость при про­хождении дистанции. |
| 62-63 | Совершенствование спусков и подъёмов. | *Применять* навыки спуска с не­большого склона и подъёма в ук­лон. |
| 64-65 | Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках | Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах |
| 66-67 | Закаливание организма | Участвовать в беседе о закаливании. *Иметь представление о* закалива­ющих процедурах и их влиянии на организм. *Оценивать* своё состоя­ние (ощущения) после закаливаю­щих процедур. *Разучить и выпол­нять* ходьбу с остановкой по сигналу учителя. |
| 68-69 | Бег из различных ис­ходных положений. | *Выполнять* бег из различных ис­ходных положений. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| 70-71 | Прыжок в высоту с места толчком двух ног. | *Осваивать* технику прыжка в вы­соту толчком двух ног. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |
| 72-73 | Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. | *Осваивать* технику прыжка в вы­соту толчком одной ноги. *Следовать* при выполнении ин­струкциям учителя. *Осваивать* технику прыжковых упражнений. *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| 74-75 | Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную вы­соту. | *Осваивать* технику прыжков на разную высоту (до касания разме­ток). *Разучить и выполнять* прыж­ки в высоту с места толчком одной ноги. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры |
| 76-77 | Физические качества человека. | *Иметь представление* о физичес­ких качествах человека. *Участво­вать в беседе* о физических качест­вах человека. *Характеризовать* показатели физического развития. |
| 78-79 | Развитие физических качеств. | *Иметь представление* о физичес­ких упражнениях, направленных на развитие определённых физических качеств*. Разучить и выполнять* комплекс упражнений с гимнастическими палками. *Моделировать* комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. |
| 80-81 | Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. | *Выполнять* комплекс упражнений с гимнастическими палками. *Соблюдать* правила техники безо­пасности при выполнении гимнас­тических упражнений. |
| 82-83 | Спортивные игры. | *Иметь представление* о спортив­ных играх как об игре команды. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| 84-85 | Метание теннисного мяча на дальность. | *Осваивать* технику метания на дальность. *Соблюдать* правила тех­ники безопасности при метании мяча. |
| 86-87 | Метание теннисного мяча на заданное рас­стояние. | *Осваивать* технику метания на за­данное расстояние. *Проявлять* качества силы, быстро­ты и координации при метании ма­лого мяча. |
| 88-89 | Положение — «высо­кий старт». | Осваивать технику «высокого старта». *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения бе­говых упражнений. |
| 90 | Бег на 30м. | *Осваивать* технику бега на корот­кие дистанции. *Проявлять* качест­ва силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бего­вых упражнений. |
| 91-92 | Элементы спортив­ных игр. | *Выполнять* комплексы упражне­ний, направленные на развитие различных физических качеств. *Выполнять* элементы спортивных игр. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. *Моделировать* технику выполне­ния игровых действий в зависимос­ти от изменения условий и двига­тельных задач. *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| 93-94 | Совершенствование элементов спортив­ных игр. | *Выполнять* комплексы упражне­ний, направленные на развитие различных физических качеств. *Выполнять* элементы спортивных игр. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. *Моделировать* технику выполне­ния игровых действий в зависимос­ти от изменения условий и двига­тельных задач. *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| 95-99 | Подвижные игры и эстафеты. | *Выполнять* комплексы упражне­ний, направленные на развитие различных физических качеств. *Выполнять* элементы спортивных игр. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. *Моделировать* технику выполне­ния игровых действий в зависимос­ти от изменения условий и двига­тельных задач. *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |

**2 класс**

**102 ч (3 ч в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема, задачи урока** | **Характеристика учебной деятельности**  **учащихся** |
| **Лёгкая атлетика и подвижные игры (26 ч)** | | |
| 1 | Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями  Познакомить с правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Повторить построение в шеренгу и колонну. Повторить подвижную игру «Волк во рву» | *Определять* и кратко *характеризовать* физическую культуру. *Определять* правила предупреждения травматизма во время занятийфизическими упражнениями |
| 2 | История возникновения спортивных соревнований  Рассказать об истории возникновения спортивных соревнований. Разучить перестроение из одной шеренги в две. Разучить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя. Повторить подвижную игру «Мышеловка» | *Иметь представление* об истории спортивных соревнований. *Пересказывать тексты* по истории физической культуры. *Выполнять* перестроение из одной шеренги в две |
| 3 | История возникновения Олимпийских игр  Рассказать об истории возникновения Олимпийских игр. Повторить перестроение из одной шеренги в две. Повторить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя. Разучить подвижную игру «Пустое место» | *Знать* историю возникновения Олимпийских игр. *Выполнять* ходьбу в разном темпе. *Понимать* и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| 4-5 | Ходьба на носках и пятках  Разучить перестроение из одной колонны в две. Разучить ходьбу на носках, на пятках. Повторить подвижную игру «Пустое место» | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. *Осваивать* универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений |
| 6 | Чередование ходьбы и бега  Разучить чередование ходьбы и бега. Повторить ходьбу на носках, пятках. Обучить бегу на носках. Повторить игру «Воробьи, вороны» | *Различать* и *выполнять строевые* команды: «Смирно!», «Вольно!»,«Шагом марш!» и др. *Описывать* технику беговых упражнений. *Осваивать* технику бега на носках |
| 7 | Перешагивание через предметы  Обучить перешагиванию через предметы. Повторить чередование ходьбы и бега. Повторить бег на носках. Подвижная игра «Запрещенное движение» | *Осваивать* технику перешагивания через предметы. *Проявлять* координацию в игровой деятельности |
| 8-9 | Ходьба с высоким подниманием бедра  Повторить перешагивание через предметы. Обучить ходьбе с высоким подниманием бедра. Разучить подвижную игру «Мяч соседу» | *Осваивать* технику ходьбы с высоким подниманием бедра. *Моделировать* технику выполнения игровых действий |
| 10-11 | Бег широким шагом  Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра. Разучить бег широким шагом. Повторить подвижную игру «Мяч соседу» | *Выполнять* ходьбу с высоким подниманием бедра. *Описывать* технику беговых упражнений. *Осваивать* технику бега различными способами |
| 12-13 | Прыжок в длину с места  Повторить бег широким шагом. Повторить прыжок в длину с места. Разучить прыжок с поворотом на 180° | *Осваивать* технику бега широким шагом. *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений |
| 14 | Челночный бег 3х10 м Повторить прыжок с поворотом на 180°.  Повторить челночный бег 3х10 м. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». Развивать координацию движений | *Проявлять* координацию и быстроту во время выполнения челночного бега  3х10 м. *Осваивать* технику прыжка с поворотом на 180° |
| 15 | Профилактика нарушений осанки  Рассказать о профилактике нарушений осанки. Разучить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». Воспитывать правильную осанку | *Составлять* комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  *Моделировать* комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |
| 16 | Упражнения, направленные на формирование правильной осанки  Повторить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. Разучить метание теннисного мяча с 4 м в вертикальную цель. Разучить подвижную игру «Передал-садись» | *Осваивать* технику метания малого мяча |
| 17-18 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель  Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 м. Повторить отбивы резинового мяча двумя руками (диаметр 13–15 см). Повторить подвижную игру «Передал-садись» | *Описывать* технику метания теннисного мяча в цель. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания в цель. *Взаимодействовать* в парах при выполнении технических действий в подвижных играх |
| 19 | Летние Олимпийские игры  Рассказать о видах спорта, включённых в программу летних Олимпийских игр. Разучить отбивы резинового мяча одной рукой. Повторить подвижную игру «Два мороза» | *Различать* виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр.  *Осваивать* технику отбива мяча одной рукой |
| 20-21 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель  Разучить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 м. Повторить отбивы резинового мяча. Повторить подвижную игру «Волк во рву» | *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель |
| 22 | Прыжки через скакалку  Разучить прыжки через скакалку. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 м. Подвижная игра «Вызов номеров» Воспитывать внимание | *Осваивать* технику выполнения прыжков через скакалку. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности |
| 23 | Броски набивного мяча от груди на дальность  Повторить прыжки через скакалку. Повторить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. Разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой. Развивать силу | *Осваивать* технику бросков большого мяча. *Проявлять* силу в бросках набивного мяча от груди. *Соблюдать* правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой |
| 24 | Прыжки через скакалку с продвижением вперёд  Разучить прыжки через скакалку с продвижением вперед. Повторить пробегание под длинной вращающейся скакалкой. Подвижная игра «Совушка» | *Осваивать* технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд |
| 25 | Преодоление препятствий  Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. Развивать быстроту | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. *Проявлять* качества быстроты и координации при выполнении упражнений |
| 26 | Подвижные игры  Повторить подвижные игры по выбору учеников. Воспитывать взаимопомощь | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности |
| **Гимнастика с основами акробатики (25 ч)** | | |
| 27 | Правила поведения на уроках гимнастики  Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики. Разучить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке ограниченная площадь опоры). Повторить подвижную игру «Запрещенное движение» | *Знать* и *применять* правила поведения на уроках гимнастики. *Осваивать* технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры |
| 28 | Физическое развитие человека  Дать представление о физическом развитии человека. Повторить ходьбу на носках по перевернутой скамейке. Повторить положение упор присев. Разучить эстафету с обручами | *Иметь представление* о физическом развитии человека. *Характеризовать* показатели физического развития |
| 29 | Влияние упражнений на физическое развитие человека  Рассказать о влиянии упражнений на физическое развитие человека Разучить ходьбу по перевёрнутой скамейке с перешагиванием через предметы. Повторить перекаты в группировке вперёд-назад | *Понимать* влияние упражнений на физическое развитие человека. *Осваивать* технику ходьбы с перешагиванием через предметы. *Выявлять* характерные ошибки в выполнении перекатов в группировке |
| 30-31 | Перекаты в сторону  Повторить ходьбу по перевёрнутой скамейке через предметы. Обучить перекатам в сторону. Повторить эстафету с обручами | *Осваивать* технику перекатов в сторону. *Проявлять* качества координации при выполнении перекатов |
| 32-33 | Кувырок вперёд  Повторить перекаты в сторону. Обучить кувырку вперёд. Повто-рить подвижную игру «Охотники и утки». Развивать координацию | *Выполнять* перекаты в группировке. *Общаться* и взаимодействовать в  игровой деятельности |
| 34-35 | Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастичес-кую стенку  Повторить кувырок вперёд. Обучить лазанью по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Подвижная игра «Передай мяч» | *Осваивать* технику кувырка вперёд. *Осваивать* технику лазанья по гимнастической стенке |
| 36-37 | Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом  Повторить лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одно-имённым и разноимённым способом. Совершенствовать кувырок вперёд. Подвижная игра «Гномы, великаны». Воспитывать внимание | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении лазанья икувырков |
| 38 | Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°)  Разучить ходьбу по наклонной скамейке. Разучить комплекс упражнений со скакалкой. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развивать гибкость | *Выполнять* ходьбу по наклонной скамейке. *Осваивать* комплекс упражнений со скакалкой. *Проявлять* качество гибкости при выполнении упражнений |
| 39-40 | Стойка на лопатках, согнув ноги  Обучить стойке на лопатках, согнув ноги. Повторить комплекс упражнений со скакалкой. Разучить подвижную игру «Невод» | *Осваивать* технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении упражнений |
| 41 | Запрыгивание на горку матов  Обучить запрыгиванию на горку матов. Повторить стойку на лопатках, согнув ноги. Повторить подвижную игру «Невод» | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, согнув ноги. *Осваивать* технику запрыгивания на горку матов |
| 42-43 | Стойка на лопатках, выпрямив ноги  Повторить запрыгивание на горку матов. Обучить стойке на лопатках, выпрямив ноги. Повторить подвижную игру «Мышеловка» | *Осваивать* технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги |
| 44 | Вис лёжа на низкой перекладине  Повторить вис лёжа на низкой перекладине. Повторить стойку на лопатках, выпрямив ноги. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение» | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, выпрямив ноги. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении упражнений |
| 45-46 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине  Обучить подтягиванию из виса лёжа на низкой перекладине. Повторить перелезание через горку матов. Подвижная игра «Охотники и утки». Развивать силу | *Выполнять* подтягивание на низкой перекладине. *Проявлять* качество силы при выполнении подтягивания |
| 47 | Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья  Обучить переползанию по полу в упоре на коленях, опираясь на предплечья. | *Осваивать* технику переползания в упоре на коленях. *Взаимодействовать* в парах и группах в подвижных играх |
| 48-49 | Полоса препятствий  Повторить переползание по полу под натянутой скакалкой. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. Подвижная игра «Невод» | *Применять навыки*, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий |
| 50-51 | Подвижные игры  Подвижные игры по выбору учеников. Воспитывать выносливость | *Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности |
| **Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (22 ч)** | | |
| 52 | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке  Рассказать о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке. Разучить построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повторить передвижение скользящим шагом без палок | *Знать* технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. *Определять* состав спортивной одежды. *Моделировать* технику базовых способов передвижения на лыжах |
| 53-54 | Поворот переступанием вокруг пяток  Совершенствовать передвижение скользящим шагом без палок. Повторить поворот переступанием вокруг пяток. Игра на лыжах «Воротца» | *Осваивать* технику скользящего шага без палок. *Выявлять* характерные ошибки выполнения лыжных ходов |
| 55 | Поворот переступанием вокруг носков лыж  Повторить поворот переступанием вокруг носков лыж. Повторить передвижение скользящим шагом с палками. Повторить игру «Воротца» | *Осваивать* технику поворотов переступанием на месте. *Проявлять* координацию при выполнении поворотов |
| 56-57 | Передвижение скользящим шагом  Совершенствовать скользящий шаг с палками. Равномерное передвижение скользящим шагом до 500 м. Игра «Снежком в цель» | *Выполнять* передвижение скользящим шагом. *Проявлять* выносливость при прохождении тренировочных дистанций |
| 58-59 | Спуск в основной стойке  Повторить основную стойку лыжника. Повторить спуск в основной стойке с небольшого уклона. Повторить подъём ступающим шагом | *Выявлять* типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника |
| 60 | Спуск в низкой стойке  Обучить низкой стойке лыжника. Обучить спуску в низкой стойке. Совершенствовать подъём в уклон ступающим шагом | *Осваивать* технику спуска в низкой стойке. *Проявлять* координацию при выполнении спуска |
| 61 | Подъём в уклон скользящим шагом  Повторить спуск в низкой стойке. Повторить подъём скользящим шагом. Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м | *Выявлять* типичные ошибки в технике подъёма скользящим шагом |
| 62-63 | Подъём «лесенкой»  Обучить подъёму «лесенкой» в уклон. Совершенствовать спуск в низкой стойке. Развивать силу | *Осваивать* технику подъема «лесенкой». *Моделировать* технику базовых способов подъёма и спуска |
| 64-65 | Равномерное передвижение  Повторить подъём «лесенкой». Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м. Воспитывать выносливость | *Проявлять* выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции |
| 66 | Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник»  Совершенствовать подъём «лесенкой». Разучить подвижную игру «Быстрый лыжник». Развивать быстроту | *Выявлять* типичные ошибки в технике подъёма «лесенкой» |
| 67 | Торможение падением  Повторить торможение падением на бок. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник». Равномерное передвижение до 800 м | *Применять* навыки торможения падением на бок при спуске с пологого склона. *Проявлять* выносливость при прохождении дистанции |
| 68 | Зимние Олимпийские игры  Рассказать о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. Повторить повороты на месте переступанием.  Повторить игру на лыжах «Кто дальше?» | *Иметь представления* о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. *Излагать* правила и условия проведения игры |
| 69 | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах  Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.  Воспитывать выносливость | *Применять* навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона. *Проявлять* координацию и выносливость при торможении падением |
| 70 | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах  Равномерное передвижение скользящим шагом до 1000 м. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке. Повторение подъема «лесенкой» | *Проявлять* выносливость при прохождении дистанции |
| 71-72 | Совершенствование спусков и подъёмов  Спуск через «воротца» без палок Совершенствование подъёмов изученными способами. Развивать силу | *Применять* навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон |
| 73 | Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках  Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках | *Применять* навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах |
| **Лёгкая атлетика и подвижные игры (29 ч)** | | |
| 74 | Способы закаливания  Познакомить с простейшими способами закаливания. Разучить размыкание приставными шагами в шеренге. Повторить бег с изменением направления. Подвижная игра «Совушка» | *Иметь представление* о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. *Оценивать* своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур |
| 75-76 | Ходьба противоходом Повторить размыкание приставными шагами в шеренге. Разучить ходьбу противоходом. Подвижная игра «Волк во рву» | *Выполнять* размыкание приставными шагами в шеренге. *Осваивать* технику ходьбы противоходом |
| 77-78 | Смыкание приставными шагами  Разучить смыкание приставными шагами в шеренге. Повторить ходьбу противоходом. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны» | *Выполнять* ходьбу противоходом. *Осваивать* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |
| 79 | Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека  Рассказать о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. Ходьба в полуприседе и приседе. Подвижная игра «Мышеловка» | *Иметь представление* о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. *Понимать* и *раскрыать* связь физической культуры с трудовой деятельностью человека |
| 80-81 | Прыжки с высоты  Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 40 см. Повторить прыжки через скакалку. Подвижная игра «Запрещённое движение» | *Осваивать* технику мягкого приземления. *Описывать* технику прыжковых упражнений |
| 82-83 | Прыжок в длину с разбега  Повторить спрыгивание с препятствия высотой 40 см. Обучить прыжку в длину с разбега. Повторить подвижную игру «Вызов номеров» | *Осваивать* технику прыжка в длину с 5–6 шагов разбега. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений |
| 84 | Прыжки через скакалку на одной ноге  Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести. Разучить прыжки через скакалку на одной ноге. Повторить прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Третий лишний» | *Выявлять* типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега. *Осваивать* технику прыжков через скакалку на одной ноге |
| 85-86 | Прыжок в высоту с разбега  Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге. Обучить прыжку в высоту с разбега | *Осваивать* технику прыжка в высоту с разбега. *Проявлять* качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений |
| 87 | Прыжки-многоскоки  Повторить прыжок в высоту с разбега. Обучить прыжкам-многоскокам. Повторить подвижную игру «Пустое место» | *Выявлять* типичные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега. *Осваивать* технику прыжков-многоскоков |
| 88-89 | Метание теннисного мяча на дальность  Повторить метание теннисного мяча на дальность. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координацион-ных способностей. Повторить подвижную игру «Охотники и утки» | *Совершенствовать* технику метания на дальность. *Моделировать* физические нагрузки для развития основных физических качеств |
| 90-91 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние  Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние. Повторить метание теннисного мяча на дальность. Повторить подвижную игру «Невод» | *Совершенствовать* технику метания на заданное расстояние. *Проявлять* качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча |
| 92-93 | Бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность  Повторить бросок набивного мяча от груди на дальность. Повторить отбивы резинового мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Мышеловка» | *Выявлять* типичные ошибки в технике броска набивного мяча от груди |
| 94-95 | Бег на 30 м  Повторить положение «высокого старта». Повторить бег на 30 м на время. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом» | *Совершенствовать* технику бега на  короткие дистанции. *Осваивать* технику бега различными способами |
| 96-97 | Элементы спортивных игр  Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Разучить ведение резинового мяча одной рукой. Разучить задания с элементами спортивных игр | *Выполнять* комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. *Осваивать* технические действия из спортивных игр |
| 98-99 | Совершенствование элементов спортивных игр  Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Повторить задания с элементами спортивных игр.  Подвижная игра «Воробьи, вороны» | *Выполнять* элементы спортивных игр. *Моделировать* технические действия в игровой деятельности |
| 100-102 | Подвижные игры и эстафеты  Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. *Осваивать*  универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности |

**3 класс**

**102 ч (3 ч в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема, задачи урока** | **Характеристика**  **учебной деятельности учащихся** |
| **Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 ч)** | | |
| 1 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми  Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Разучить повороты направо, налево в движении. Повторить подвижную игру «Вызов номеров» | *Знать* и *применять* правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. *Выявлять* различия в основных способах передвижения человека |
| 2 | История зарождения физической культуры на территории Древней  Руси  Рассказать об истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси. Повторить повороты направо, налево в движении. Повторить подвижную игру «Мышеловка» | *Пересказывать* тексты по истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси. *Выполнять* повороты в движении.  *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности |
| 3 | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств  Рассказать о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств. Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по три. Повторить подвижную игру «Пустое место» | *Понимать* и *раскрывать* связь физической подготовки с развитием физических качеств. *Характеризовать* показатели физического развития. *Осваивать* универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений |
| 4 | Передвижение по диагонали  Повторить перестроение из колонны по одному в колонну по три. Разучить передвижение по диагонали. Разучить подвижную игру «Передал–садись». Развивать координацию движений | *Осваивать* технику перестраивания из колонны по одному в колонну по три; передвижения по диагонали. *Проявлять* качество координации движений. *Осваивать* двигательные действия в подвижной игре |
| 5 | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы  Разучить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. Повторить передвижение по диагонали. Повторить подвижную игру «Передал–садись» | *Выполнять* передвижение по диагонали. *Осваивать* технику ходьбы в разном темпе |
| 6 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов  Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. Разучить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. Повторить бег на носках. Подвижная игра «Запрещённое движение» | *Выполнять* ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. *Описывать* технику беговых упражнений |
| 7 | Челночный бег 3х10 м  Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. Повторить челночный бег 3х10 м. Повторить подвижную игру «Мяч соседу» | *Осваивать* технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов. *Проявлять* координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м. |
| 8-9 | Бег с изменением частоты и длины шагов  Разучить бег с изменением частоты и длины шагов. Повторить прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперед.  Повторить подвижную игру «Невод». Развивать прыгучесть | *Выполнять* прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд. *Осваивать* технику бега различными способами |
| 10 | Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек  Повторить бег с изменением частоты и длины шагов. Разучить ходьбу с перешагиванием через скамейки. Повторить подвижную игру «Третий лишний» | *Осваивать* технику бега с изменением частоты и длины шагов. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
| 11 | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад  Разучить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». Развивать координацию движений | *Проявлять* координацию и быстроту во время проведения подвижных игр. *Осваивать* технику прыжков на двух ногах через скакалку |
| 12 | Равномерный медленный бег  Равномерный медленный бег. Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». Воспитывать выносливость | *Проявлять* выносливость во время бега. *Взаимодействовать* в парах и  группах при выполнении технических действий в подвижной игре |
| 13 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки  Повторить бег из различных исходных положений. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. Повторить подвижную игру «Передал–садись» | *Выполнять* и *составлять* комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки |
| 14-15 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель  Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 5 м. Разучить подвижную игру «Попади в мяч» | *Осваивать* технику метания теннисного мяча в цель. *Выявлять*  характерные ошибки при выполнении метания в цель. *Излагать* правила и условия проведения игры «Попади в мяч» |
| 16-17 | Прыжок в высоту с прямого разбега  Разучить комплекс упражнений с набивными мячами, направлен-ный на развитие силы. Разучить прыжок в высоту с прямого разбега. Повторить подвижную игру «Попади в мяч». | *Выполнять* и *составлять* комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы. *Осваивать* технику прыжка в высоту с прямого разбега |
| 18-19 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель  Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5 м. Повторить прыжок в высоту с прямого разбега. Повторить подвижную игру «Волк во рву» | *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. *Осваивать* технику прыжка в высоту с прямого разбега |
| 20 | Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад  Разучить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Воспитывать внимание | *Осваивать* технику выполнения прыжков через скакалку. *Проявлять* качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений |
| 21 | Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность  Повторить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. Повторить бросок набивного мяча (1 кг) от груди на дальность. Подвижная игра «Третий лишний». Развивать силу | *Проявлять* качество силы в бросках набивного мяча от груди. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в подвижной игре «Третий лишний» |
| 22 | Прыжки через скакалку с продвижением вперёд  Повторить прыжки через скакалку с продвижением вперёд. Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы. Подвижная игра «Совушка» | *Осваивать* технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд. *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки |
| 23 | Преодоление препятствий  Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. Развивать быстроту | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. *Проявлять* качество быстроты при преодолении полосы препятствий |
| 24 | Подвижные игры  Повторить подвижные игры по выбору учеников. Воспитывать взаимопомощь | *Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности |
| **Гимнастика с основами акробатики** (22 ч) | | |
| 25 | Правила поведения на уроках гимнастики  Повторить правила поведения на уроках гимнастики. Повторить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры). Повторить подвижную игру «Запрещённое движение» | *Знать* и *применять* правила поведения на уроках гимнастики. *Описывать* технику разучиваемых упражнений |
| 26-27 | Кувырок вперёд  Повторить кувырок вперёд из упора присев. Повторить стойку на лопатках из седа согнув ноги. Разучить подвижную игру «Не давай мяч водящему» | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении акробатических пражнений |
| 28-29 | Кувырки вперёд  Обучить выполнению 3 кувырков вперёд. Повторить лазание по гимнастической стенке. Повторить подвижную игру «Не давай мяч водящему» | *Совершенствовать* технику выполнения кувырков вперёд. *Выявлять* типичные ошибки при выполнении кувырков вперёд. *Описывать* технику гимнастических упражнений |
| 30 | Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств  Познакомить с правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Повторить выполнение 3 кувырков вперёд. Повторить эстафету с обручами | *Знать* и *применять* правила составления комплексов упражнений. *Проявлять* качество координации при выполнении кувырков вперёд |
| 31-32 | Стойка на лопатках из упора присев  Обучить стойке на лопатках из упора присев. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Повторить подвижную игру «Совушка» | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. *Осваивать* упражнения на развитиекачества гибкости |
| 33 | «Мост» из положения лёжа на спине  Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Обучить «мосту» из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Передай мяч». Развивать гибкость | *Осваивать* технику выполнения «моста» из положения лёжа на спине. *Проявлять* качество гибкости при выполнении гимнастических упражнений |
| 34 | Вис, согнув ноги  Разучить вис, согнув ноги. Повторить «мост» из положения лёжа на спине. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». Развивать силу | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении «моста» из положения лёжа на спине. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности |
| 35-36 | Комплекс ритмической гимнастики  Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики. Повторить вис, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развивать координацию | *Проявлять* силу при выполнении виса, согнув ноги. *Осваивать* технику выполнения упражнений ритмической гимнастики |
| 37 | Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой  Повторить комплекс упр-й ритмической гимнастики. Разучить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Повторить подвижную игру «Невод» | *Осваивать* технику выполнения переката назад в группировке с  последующей опорой руками за головой. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении переката назад |
| 38 | Перелезание через препятствие (высота 90 см)  Обучить перелезанию через препятствие (высота 90 см). Повторить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Разучить подвижную игру «Гонка мячей по кругу» | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание игры «Гонка мячей» |
| 39 | Вис на согнутых руках  Повторить перелезание через препятствие (высота 90 см). Разучить вис на согнутых руках. Повторить подвижную игру «Гонка  мячей по кругу». Развивать силу | *Осваивать* технику виса на согнутых руках. *Проявлять* силу при выполнении виса |
| 40-41 | Переползание по-пластунски  Повторить вис на согнутых руках. Разучить переползание по-пластунски. Повторить подвижную игру «Передай мяч» | *Осваивать* технику переползания по-пластунски |
| 42 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине  Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Повторить переползание по-пластунски. Подвижная игра «Охотники и утки» | *Выполнять* подтягивание на низкой перекладине. *Проявлять* выносливость и силу при подтягивании |
| 43 | Комбинация из элементов акробатики  Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», перекаты в группировке). Разучить комбинацию из элементов акробатики. Повторить подвижную игру «Невод» | *Совершенствовать* технику элементов акробатики. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в выполнении упражнений |
| 44-45 | Полоса препятствий  Повторить комбинацию из элементов акробатики. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу» | *Применять* навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. *Проявлять* качества ловкости и координации при преодолении полосы препятствий |
| 46 | Подвижные игры  Подвижные игры по выбору учеников. Воспитание выносливости | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности |
| **Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе** (20 ч) | | |
| 47 | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке  Рассказать о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке. Повторить передвижение скользящим шагом. Равномерное передвижение до 500 м | *Знать* технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой.  *Моделировать* технику базовых способов передвижения на лыжах |
| 48 | Повторение поворотов переступанием на месте  Совершенствовать передвижение скользящим шагом. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Игра на лыжах «Воротца» | *Осваивать* технику скользящего шага без палок. *Применять* правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой |
| 49-50 | Поворот переступанием в движении  Разучить поворот переступанием в движении. Познакомить с попеременным двухшажным ходом. Равномерное передвижение до 800 м | *Осваивать* технику поворотов переступанием в движении. *Проявлять* выносливость при передвижении на 800 м |
| 51 | Передвижение попеременным двухшажным ходом  Разучить передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить поворот переступанием в движении. Игра «Снежком в цель» | *Осваивать* технику передвижения попеременным двухшажным ходом. *Проявлять* координацию при выполнении поворотов |
| 52 | Спуск в основной стойке  Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить спуск в основной стойке. Повторить поворот переступанием при спуске | *Выявлять* типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода. *Объяснять* технику выполнения спуска |
| 53 | Спуск в низкой стойке  Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить спуск в низкой стойке. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник» | *Проявлять* быстроту в игровой деятельности |
| 54 | Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений  Рассказать о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердеч-ных сокращений. Совершенствовать спуск в низкой стойке. Равно-мерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м | *Иметь* представление о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений. *Измерять* (пальпаторно) частоту сердечных сокращений |
| 55 | Подъём «Лесенкой»  Повторить подъём «Лесенкой». Совершенствовать спуск в низкой стойке. Развивать силу | *Совершенствовать* технику подъёма «Лесенкой». *Моделировать* технику подъёма и спуска |
| 56 | Подъём «Ёлочкой»  Разучить подъём «Ёлочкой». Повторить спуск в основной стойке. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000 м. Воспитывать выносливость | *Проявлять* выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции |
| 57 | Торможение падением  Повторить подъём «Ёлочкой». Повторить торможение падением на бок. Повторить игру на лыжах «Кто дальше?» | *Осваивать* технику подъёма «Ёлочкой». *Объяснять* технику выполнения торможения падением. |
| 58 | Равномерное передвижение по дистанции  Совершенствовать подъём «Ёлочкой». Равномерное передвижение до 1200 м. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник» | *Выявлять* типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой». *Проявлять* выносливость при передвижении на 1200 м |
| 59 | Торможение «Плугом»  Разучить торможение «Плугом». Совершенствовать технику подъёмов «Лесенкой» и «Ёлочкой». Игра «Снежком в цель» | *Осваивать* технику торможения «Плугом». *Проявлять* координацию при выполнении торможения и подъёмов |
| 60-61 | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах  Повторить торможение «Плугом». Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. Воспитывать выносливость | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении торможения «Плугом». *Объяснять* технику выполнения торможения |
| 62-63 | Спуски и подъёмы изученными способами  Совершенствование торможения «Плугом». Совершенствование техники спусков и подъёмов изученными способами. Игра «Снежком в цель» | *Проявлять* полученные навыки при спусках и подъёмах |
| 64-65 | Равномерное передвижение  Равномерное передвижение по дистанции до 1500 м. Воспитывать выносливость | *Проявлять* выносливость при передвижении по дистанции |
| 66 | Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках  Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках | *Применять* навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах |
| **Лёгкая атлетика и подвижные игры** (36 ч) | | |
| 67 | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми  Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Повторить бег с изменением направления. Повторить подвижную игру «Вызов номеров» | *Знать* технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. *Излагать* правила и условия проведения игры «Вызов номеров» |
| 68-69 | Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств  Познакомить с измерением длины и массы тела, показателей физических качеств. Повторить бег в различном темпе под  звуковые сигналы. Подвижная игра «Волк во рву» | *Измерять* длину и массу тела, показатели физических качеств. *Осваивать* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |
| 70-71 | Смыкание приставными шагами в шеренге  Повторить смыкание приставными шагами в шеренге. Повторить ходьбу противоходом. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны» | *Выполнять* ходьбу противоходом. *Осваивать* умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности |
| 72-73 | Прыжок в длину способом «согнув ноги»  Обучить прыжку в длину способом «согнув ноги». Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координации  движений. Подвижная игра «Мышеловка» | *Осваивать* технику прыжка в длину способом «согнув ноги».  *Моделировать* комплекс упражнений на развитие координации |
| 74-76 | Прыжки с высоты  Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги». Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 60 см. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений | *Выявлять* типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги». *Осваивать* технику спрыгивания с препятствия |
| 77-78 | Совершенствование  прыжка в длину способом «согнув ноги». Повторить спрыгивание с препятствия высотой 60 см. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги». Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны» | *Проявлять* прыгучесть при выполнении прыжков. *Осваивать* технику прыжковых упражнений |
| 79-80 | Метание малого мяча на дальность  Повторить метание малого мяча на дальность. Повторить метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Третий лишний» | *Выявлять* типичные ошибки в технике метания малого мяча.  *Соблюдать* правила техники безопасности при метании малого мяча |
| 81-82 | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность  Разучить броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность. Повторить подвижную игру «Передал–садись». Развивать силу | *Осваивать* технику бросков набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. *Проявлять* качество силы при бросках набивного мяча |
| 83-84 | Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх  Повторить броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность. Разучить броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.  Разучить подвижную игру «Линейная эстафета» | *Осваивать* технику бросков набивного мяча снизу вперёд-вверх. *Взаимодействовать* в группах в подвижной игре |
| 85 | Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений  Рассказать о соревновательных упражнениях и их отличие от физических упражнений. Повторить прыжки через скакалку с продвижением вперёд. Повторить «Линейную эстафету» | *Иметь представление* о соревновательных упражнениях. *Применять навыки* эстафетного бега в игровой деятельности. *Описывать* технику прыжков через скакалку |
| 86-88 | Ведение баскетбольного мяча  Обучить ведению баскетбольного мяча. Равномерный бег до 4 мин. Повторить подвижную игру «Невод» | *Осваивать* технику ведения баскетбольного мяча. *Проявлять* выносливость во время бега |
| 89-90 | Ведение баскетбольного мяча «змейкой»  Повторить ведение баскетбольного мяча. Обучить ведению баскетбольного мяча «змейкой». Подвижная игра «Мышеловка» | *Выявлять* типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча |
| 91-92 | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками  Обучить броску баскетбольного мяча от груди двумя руками. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом» | *Осваивать* технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками |
| 93-95 | Ведение футбольного мяча  Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. Обучить ведению футбольного мяча. Равномерный бег до 5 мин | *Осваивать* технику ведения футбольного мяча. *Проявлять* выносливость в беге |
| 96-98 | Совершенствование элементов спортивных игр  Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Повторить задания с элементами спортивных игр. Подвижная игра «Передал–садись» | *Выполнять* элементы спортивных игр |
| 99-102 | Подвижные игры и эстафеты  Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности |

**4 класс**

**(102 ч — 3 ч в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема, задачи урока** | **Характеристика**  **деятельности учащихся** | |
| **Лёгкая атлетика и подвижные игры** (24 ч) | | | |
| 1 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми  Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Разучить поворот кругом в движении. Повторить подвижную игру «Третий лишний» | *Знать* и *применять* правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. *Осваивать* технику поворота кругом в движении | |
| 2 | История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.  Рассказать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв. Повторить поворот кругом в движении. Повторить подвижную игру «Передал – садись» | *Иметь представление* об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв. *Выполнять* повороты в движении | |
| 3 | Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких  Рассказать о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Разучить перестроение из колонны по три в колонну по одному в движении с поворотом. Повторить подвижную игру «Вызов номеров» | *Иметь представление* о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. *Осваивать* универсальные умения выполнения организующих упражнений | |
| 4-5 | Бег с высоким подниманием бедра  Повторить перестроение из колонны по три в колонну по одному. Разучить бег с высоким подниманием бедра. Повторить подвижную игру «Попади в мяч». Развивать координацию движений | *Уметь* перестраиваться из колонны по три в колонну по одному. *Осваивать* технику бега различными способами | |
| 6 | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы  Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. Повторить бег с высоким подниманием бедра. Повторить подвижную игру «Передал – садись» | *Осваивать* технику бега с высоким подниманием бедра. *Проявлять* качества координации и выносливости при беге | |
| 7 | Челночный бег 3\*10 м.  Повторить челночный бег 3х10 м. Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. Развивать быстроту | *Проявлять* координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м | |
| 8-9 | Положение — «низкий старт»  Разучить положение «низкий старт». Повторить прыжки в высоту с прямого разбега. Разучить подвижную игру «Комбинированная эстафета». Развивать прыгучесть | *Выполнять* положение «низкий старт». *Описывать* технику прыжковых упражнений. *Осваивать* двигательные действия игры «Эстафета» | |
| 10 | Бег на 30 м на время  Повторить положение — «низкий старт». Бег на 30 м с «низкого старта». Повторить «Комбинированную эстафету» | *Осваивать* технику бега на короткие дистанции с «низкого старта». *Проявлять* выносливость и координацию при беге | |
| 11 | Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»  Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. Разучить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».  Повторить подвижную игру «Третий лишний» | *Осваивать* технику прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». *Соблюдать* правила техники безопасности при прыжках в высоту | |
| 12 | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад  Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. Повторить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны» | *Выявлять* типичные ошибки в технике выполнения прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание» | |
| 13 | Равномерный медленный бег до 800 м  Равномерный медленный бег до 800 м. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». Воспитывать выносливость | *Проявлять* выносливость во время бега. *Взаимодействовать* в группах в игре «Охотники и утки» | |
| 14 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки  Повторить бег из различных исходных положений. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. Повторить подвижную игру «Передал – садись» | *Выполнять* и *составлять* комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки | |
| 15 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м  Повторить равномерный медленный бег до 800 м. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м. Повторить подвижную игру «Попади в мяч» | *Совершенствовать* технику метания теннисного мяча в цель. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания в цель | |
| 16 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м  Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, направлен-ный на развитие силы. Повторить метание теннисного мяча в  горизонтальную цель с 6 м. Повторить подвижную игру «Комбинированная эстафета» | *Выполнять* и *составлять* комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы | |
| 17 | Прыжок в длину способом «согнув ноги»  Повторить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Повторить метание теннисного мяча с отскоком от стены. Повторить подвижную игру «Волк во рву» | *Совершенствовать* технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». *Моделировать* технику выполнения игровых действий в игре «Волк во рву» | |
| 18 | Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад  Повторить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. Подвижная игра «Вызов номеров». Воспитывать внимание | *Совершенствовать* технику выполнения прыжков через скакалку | |
| 19 | Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность  Повторить бросок набивного мяча (1 кг) от груди на дальность. Повторить прыжки через скакалку с продвижением, вращая её вперед. Подвижная игра «Третий лишний». Развивать силу | *Проявлять* силу в бросках набивного мяча от груди. *Осваивать* технику прыжковых упражнений | |
| 20 | Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность  Повторить бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. Повторить прыжки через скакалку изученными способами. Подвижная игра «Совушка» | *Совершенствовать* технику броска набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. *Проявлять* качество силы при броске набивного мяча | |
| 21-22 | Преодоление препятствий  Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов легкой атлетики. Развивать быстроту | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий | |
| 23-24 | Подвижные игры  Повторить подвижные игры по выбору учеников. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности | |
| **Гимнастика с основами акробатики** (22 ч) | | | |
| 25 | Правила поведения на уроках гимнастики  Повторить правила поведения на уроках гимнастики. Повторить ходьбу с перешагиванием через предметы по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры). Повторить подвижную игру «Запрещённое движение» | | *Знать* и *применять* правила поведения на уроках гимнастики. *Излагать* правила и условия проведения игры «Запрещённое движение» |
| 26-27 | Кувырки вперёд  Повторить кувырки вперёд из упора присев. Повторить стойку на лопатках из упора присев. Повторить подвижную игру «Не давай мяч водящему» | | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках |
| 28-29 | Лазанье по канату в три приёма  Обучить лазанью по канату в три приёма. Повторить кувырки вперёд из упора присев. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу» | | *Совершенствовать* технику выполнения кувырков вперёд. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении кувырка вперёд |
| 30 | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений  Познакомить с измерением частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Повторить лазанье по канату в три приёма. Повторить эстафету с обручами | | *Измерять* частоту сердечных сокращений во время выполнения  физических упражнений. *Осваивать* технику лазанья по канату в три приёма |
| 31 | Вис согнувшись  Обучить вису согнувшись. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Повторить подвижную игру «Совушка» | | *Осваивать* технику выполнения виса согнувшись. *Моделировать* комплекс упражнений на развитие гибкости |
| 32-33 | «Мост» из положения лёжа на спине  Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Повторить «мост» из положения лёжа на спине. Повторить вис согнувшись. Развивать гибкость | | *Проявлять* гибкость при выполнении упражнений гимнастики. *Выявлять* характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений |
| 34 | Вис углом  Разучить вис углом. Повторить перекат назад из упора присев с последующей опорой руками за головой. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». Развивать силу | | *Осваивать* технику выполнения виса углом. *Проявлять* координацию и силу при выполнении упражнений |
| 35 | Комплекс ритмической гимнастики  Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики. Повторить вис углом. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развивать координацию | | *Проявлять* координацию в игровой деятельности. *Моделировать* комплекс упражнений ритмической гимнастики |
| 36-37 | Кувырок назад  Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики. Разучить кувырок назад. Повторить подвижную игру «Невод» | | *Осваивать* технику выполнения кувырка назад. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении кувырка назад |
| 38 | Перелезание через препятствие (высота 100 см)  Обучить перелезанию через препятствие (высота 100 см). Повторить кувырок назад. Разучить подвижную игру «Обруч на себя» | | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении кувырка назад. *Взаимодействовать* в парах и группах при игре «Обруч на себя» |
| 39 | Вис на согнутых руках  Повторить перелезание через препятствие (высота 100 см). Повторить вис на согнутых руках. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». Развивать силу | | *Совершенствовать* технику виса на согнутых руках. *Проявлять* силу при выполнении висов |
| 40-41 | Переползание по-пластунски  Повторить комплекс ритмической гимнастики. Повторить переполза-ние по-пластунски. Повторить подвижную игру «Обруч на себя» | | *Выполнять* комплексы ритмической гимнастики. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности |
| 42 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине  Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Повторить переползание по-пластунски. Подвижная игра «Охотники и утки» | | *Выполнять* подтягивание на низкой перекладине. *Проявлять* качество силы при выполнении подтягивания |
| 43 | Комбинация из элементов акробатики  Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад). Разучить комбинацию из элементов акробатики. Повторить подвижную игру «Невод» | | *Совершенствовать* технику элементов акробатики. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |
| 44 | Полоса препятствий  Повторить комбинацию из элементов акробатики. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу» | | *Применять* навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. *Выявлять* характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений |
| 45-46 | Подвижные игры  Подвижные игры по выбору учеников. Воспитание выносливости | | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности |
| **Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе** ( 20 ч) | | | |
| 47 | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке  Повторить правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Повторить передвижение скользящим шагом. Равномерное передвижение до 600 м. | | *Знать* технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. *Применять* правила подбора одежды для занятий лыжами |
| 48 | Повторить повороты переступанием на месте  Совершенствовать передвижение скользящим шагом. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Игра на лыжах «Воротца» | | *Осваивать* технику скользящего шага. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении скользящего шага и поворотов с переступанием |
| 49-50 | Поворот переступанием в движении  Повторить поворот переступанием в движении. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. Равномерное передвижение до 800 м. | | *Осваивать* технику поворотов переступанием в движении. *Проявлять* выносливость при передвижении на 800 м |
| 51 | Передвижение попеременным двухшажным ходом  Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. Повто-рить поворот переступанием в движении. Игра «Снежком в цель» | | *Осваивать* технику передвижения попеременным двухшажным ходом |
| 52 | Спуск в основной стойке  Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить спуск в основной стойке. Повторить поворот переступанием при спуске | | *Выявлять* типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода. *Осваивать* технику спусков и поворотов |
| 53 | Спуск в низкой стойке  Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить спуск в низкой стойке. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник» | | *Проявлять* быстроту в игровой деятельности |
| 54-55 | Одновременный двухшажный ход  Разучить одновременный двухшажный ход. Совершенствовать спуск в низкой стойке. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м | | *Проявлять* выносливость при передвижении по дистанции. *Осваивать* технику одновременного двухшажного хода |
| 56 | Равномерное передвижение по дистанции  Повторить одновременный двухшажный ход. Повторить спуск в основной стойке. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1200 м | | *Осваивать* технику одновременного двухшажного хода. *Проявлять* координацию при выполнении спуска |
| 57 | Подъём «Ёлочкой»  Повторить одновременный двухшажный ход. Повторить подъём «Ёлочкой». Повторить торможение «Плугом». Разучить подвижную игру «На одной лыже» | | *Выявлять* типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой» и торможения «Плугом». *Проявлять* быстроту в игровой деятельности |
| 58 | Равномерное передвижение по дистанции  Совершенствовать подъём «Ёлочкой». Равномерное передвижение до 1500 м. Повторить подвижную игру «На одной лыже» | | *Выявлять* типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой» |
| 59-60 | Торможение «Упором»  Разучить торможение «Упором». Совершенствовать технику подъёмов «Лесенкой» и «Ёлочкой». Игра «Снежком в цель» | | *Осваивать* технику торможения «Упором». *Проявлять* координацию при выполнении торможения и подъёмов |
| 61 | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах  Повторить торможение «Упором». Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. Воспитывать выносливость | | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении торможения «Упором» |
| 62-63 | Спуски и подъёмы изученными способами  Совершенствование техники торможения «Плугом» и «Упором». Совершенствование техники спусков и подъёмов изученными способами. Разучить подвижную игру «Слалом» | | *Применять* изученные способы спусков и подъёмов в игровой деятельности. *Проявлять* быстроту в игровой деятельности |
| 64 | Равномерное передвижение  Равномерное передвижение изученными способами по дистанции до 2000 м. Воспитывать выносливость | | *Проявлять* выносливость при передвижении по дистанции |
| 65-66 | Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках  Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках | | *Применять* навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах |
| **Лёгкая атлетика и подвижные игры** (30 ч) | | | |
| 67 | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми  Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Повторить бег с изменением направления.  Повторить подвижную игру «Третий лишний» | | *Знать* технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. *Взаимодействовать* в парах и группах во время игры |
| 68 | Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям  Рассказать о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижная игра «Волк во рву» | | *Иметь представление* о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. *Проявлять* качества быстроты и выносливости при беге |
| 69-70 | Бег из различных исходных положений  Повторить бег из различных исходных положений. Повторить ходьбу противоходом. Повторить подвижную игру «Вызов номеров» | | *Выполнять* ходьбу противоходом. *Соблюдать* правила техники безопасности при беге и ходьбе противоходом |
| 71-72 | Прыжок в длину способом «согнув ноги»  Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги». Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координации  движений. Подвижная игра «Мышеловка» | | *Осваивать* технику прыжка в длину способом «согнув ноги». *Моделировать* комплексы упражнений на координацию |
| 73-74 | Прыжки с высоты  Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги». Повторить спрыгивание с препятствия высотой до 60 см. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести | | *Выявлять* типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги». *Моделировать* комплексы упражнений на развитие прыгучести |
| 75-76 | Прыжки с поворотом на 360°  Обучить прыжку с поворотом на 360°. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги». Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны» | | *Проявлять* прыгучесть при выполнении прыжков. *Описывать* технику прыжковых упражнений |
| 77-78 | Метание малого мяча на дальность с одного шага  Повторить прыжок с поворотом на 360°. Обучить метанию малого мяча на дальность с одного шага. Повторить метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Третий лишний» | | *Осваивать* технику прыжка с поворотом на 360°. *Взаимодействовать* в парах и группах в игре «Третий лишний» |
| 79-80 | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность  Повторить броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность. Повторить метание малого мяча на дальность с одного шага. Развивать силу | | *Осваивать* технику метания малого мяча на дальность с одного шага. *Проявлять* силу при броске набивного мяча на дальность |
| 81-82 | Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх  Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. Повторить броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.  Повторить подвижную игру «Линейная эстафета» | | *Осваивать* технику бросков набивного мяча снизу вперёд-вверх |
| 83 | Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх  Рассказать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх. Повторить «Линейную эстафету». Развивать быстроту | | *Иметь представление* о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх. *Применять* навыки эстафетного бега в игровой деятельности |
| 84-85 | Ведение баскетбольного мяча  Повторить ведение баскетбольного мяча. Равномерный бег до 5 мин. Разучить подвижную игру «Перестрелка» | | *Осваивать* технику ведения баскетбольного мяча. *Проявлять* выносливость во время бега |
| 86-87 | Ведение баскетбольного мяча «Змейкой»  Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». Бег на 60 м с «низкого старта». Повторить подвижную игру «Перестрелка» | | *Выявлять* типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. *Взаимодействовать* в группах в игре «Перестрелка» |
| 88-89 | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками  Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». Прыжки через скакалку за 30 с | | *Осваивать* технику броска баскетбольного мяча от груди двумя  руками. *Проявлять* координацию и быстроту при прыжках |
| 90-91 | Ведение футбольного мяча  Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. Повторить ведение футбольного мяча. Равномерный бег до 6 мин | | *Осваивать* технику ведения футбольного мяча. *Проявлять* выносливость в беге |
| 92-94 | Совершенствование элементов спортивных игр  Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Повторить задания с элементами спортивных игр.  Подвижная игра «Передал – садись» | | *Выполнять* элементы спортивных игр. *Моделировать* технические действия в игре |
| 95-96 | Подвижные игры и эстафеты  Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников | | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности |
| 97 | Комбинация из элементов акробатики  Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад). Разучить комбинацию из элементов акробатики. Повторить подвижную игру «Невод» | | *Совершенствовать* технику элементов акробатики. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |
| 98 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки  Повторить бег из различных исходных положений. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. Повторить подвижную игру «Передал – садись» | | *Выполнять* и *составлять* комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки |
| 99 | Комплекс упражнений утренней гимнастики  Повторить комплекс упражнений утренней гимнастики | | *Выполнять* и *составлять* комплексы упражнений утренней гимнастики |
| 100 | Вся правда о правильном питании  Повторить рацион правильного питания | | *Составлять* меню из полезных для здоровья продуктов |
| 101-102 | Подвижные игры и эстафеты  Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников | | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности |

**Материально-техническое обеспечение**

Программа обеспечивается учебно-методическими комплектами для каждого класса, включающими учебники, рабочие тетради и методические рекомендации для учителя.

Программа курса «Физическая культура», авт. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова./Сборник программ. Начальная школа. М., Астрель, 2011г.

Программа обеспечивается следующим комплектом учебных и методических пособий.

**1 класс**

*Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.* Физическая культура. 1 класс.Учебник. — М.: АСТ, Астрель.

*Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.* Спортивный дневник школьника. 1 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.

*Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.* Обучение в 1 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.

**2 класс**

*Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.* Физическая культура. 2 класс.Учебник. — М.: АСТ, Астрель.

*Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.* Спортивный дневник школьника. 2 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.

*Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.* Обучение во 2 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.

**3 класс**

*Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.* Физическая культура. 3 класс.Учебник. — М.: АСТ, Астрель.

*Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.* Спортивный дневник школьника. 3 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.

*Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.* Обучение в 3 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.

**4 класс**

*Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.* Физическая культура. 4 класс.Учебник. — М.: АСТ, Астрель.

*Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.* Спортивный дневник школьника. 4 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.

*Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.* Обучение в 4 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

1 Стенка гимнастическая

2 Козел гимнастический

3 Мост гимнастический

4 Скамейка гимнастическая

5 Маты гимнастические

6 Мячи баскетбольные, воллейбольные и футбольные

7 Скакалка гимнастическая

8 Палка гимнастическая

9 Обруч гимнастический

10 Оборудование для прыжков в высоту