

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Ольгино  
муниципального района Безенчукский Самарской области

«Рассмотрено»  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ с.Ольгино  
Протокол № 1 от «30» августа 2018 г

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
ГБОУ СОШ с.Ольгино  
  
\_\_\_\_\_  
Е.А. Хохрина



(тверждаю)  
Директор ГБОУ СОШ  
с.Ольгино  
  
\_\_\_\_\_  
И. Шмаков

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного предмета « Физическая культура »**

**1 - 4 классы**

Программа разработана  
учителем начальных классов  
ГБОУ СОШ с.Ольгино

Ольгино

## **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

**Общая цель обучения** предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

**Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **задачи:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;  
формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

**Для достижения планируемых результатов** и реализации поставленных целей решаются следующие **практические задачи.**

### **Формирование:**

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; само-

- стоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

#### **Воспитание:**

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

#### **Обучение:**

- первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

#### **Место курса в учебном плане**

В соответствии с Образовательной программой школы рабочая программа рассчитана на 99 часов в год при 3 часах в неделю.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Программа и учебники для 1-2 классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся предмету в начальной школе.

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
-

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- 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, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

**называть, описывать и раскрывать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;

- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

**уметь:**

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения; выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультурминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
  - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
  - организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов. Представленная учебная программа реализуется во всех типах и видах учебных учреждений, имеющих лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, для обучения школьников разного уровня физического, психического и интеллектуального развития согласно медицинским показаниям.

При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребёнка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего режима дня школьника. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки.

### Содержание курса

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре.	4
2.	Организация здорового образа жизни	3
3.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
5.	Спортивно-оздоровительная деятельность	87
5.1	<i>Строевые упражнения</i>	
5.2	<i>Лёгкая атлетика (26 ч)</i>	23

5.3	<i>Гимнастика с основами акробатики (23 ч)</i>	23
5.4	<i>Лыжная подготовка (19 ч)</i>	19
5.5	<i>Подвижные и спортивные игры (23 ч)</i>	22
<b>Итого:</b>		<b>99 ч.</b>

## Тематическое планирование курса физической культуры для 1 класса. 99 часов

Рекомендуется при изучении программы опираться на материал учебников для 1–2 классов, входящих в комплект учебной литературы вместе с данной программой курса.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч.)</b>		
Понятие о физической культуре.	Значение понятия «физическая культура»	Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека.
Зарождение и развитие физической культуры.	Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима.	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приемам охоты у древних народов.
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций.	Понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
Внешнее строение тела человека.	Части тела человека.	Называть части тела человека.
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч.)</b>		
Правильный режим дня.	Планирование режима дня школьника 1 класса.  Утренняя гигиеническая	Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня;

	гимнастика. Физкультминутки.	понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток;  соблюдать правильный режим дня
Здоровое питание.	Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты.	Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»;  соблюдать режим питания;  различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания.
Правила личной гигиены.	Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур.	Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»;  знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур.
<b>Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч.)</b>		
Простейшие навыки контроля самочувствия.	Оценка самочувствия по субъективным признакам.	Определять внешние признаки собственного недомогания
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч.)</b>		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.	Понимать технику выполнения упражнений;  выполнять предложенные комплексы упражнений.
Физические упражнения для физкультминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра.	Понимать технику выполнения упражнений;  выполнять предложенные комплексы упражнений
Упражнения для профилактики нарушений зрения.	Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении).	С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения;  знать и выполнять основные правила чтения.
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч.)</b>		
<b>Лёгкая атлетика (23 ч.)</b>	Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля	Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;

	<p>мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча.</p>	<p>правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;</p> <p>бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м</p>
<p><b><i>Гимнастика с основами акробатики (23 ч.)</i></b></p>	<p>Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»).</p> <p>Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга).</p>	<p>Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;</p> <p>понимать технику выполнения упражнений;</p> <p>правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию</p>
<p><b><i>Лыжная подготовка (19 ч.)</i></b></p>	<p>Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах.</p> <p>Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход).</p>	<p>Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке;</p> <p>выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;</p> <p>выполнять скользящий ход.</p>
<p><b><i>Подвижные игры (22 ч.)</i></b></p>	<p>Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры.</p>	<p>Играть в подвижные игры;</p> <p>развивать навыки общения со сверстниками.</p>

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **1 класса должны:**

**иметь представление:**

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур.
- о правилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма.

**уметь:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости); вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

**выполнять двигательные умения и навыки:**

**Легкоатлетические упражнения**

Выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Стартовать из различных исходных положений. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см. Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3 препятствий. Прыгать в высоту с 4—5 шагов. Прыгать с поворотами на 180°. Метать мячи на дальность, заданное направление и в цель.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату. Выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги. Ходить по бревну по рейки гимнастической скамейки, Выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов. Прыгать через скакалку.

**Подвижные игры** Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.

Элементарно владеть

мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка.

### Требования к уровню физической подготовленности учащихся 6,5 - 7 лет

№ п./п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скорость	Бег 30 м/с	8	7,1	7,0 – 6,0	5,4	7,3	7,2 – 6,2	5,6
			9	6,8	6,7 - 5,7	5,1	7,0	6,9 – 5,6	5,3
2.	Координация	Челночный бег	8	0,4	10,0 -9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9 – 9,3	8,8	10,8	10,3 - 9,7	9,3
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	8	110	125 -145	165	90	125 - 140	155
			9	120	130 -150	175	110	135 - 150	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	8	750	800 -950	1150	550	650 - 850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700 - 900	1000
5.	Гибкость	Наклон вперед	8	1	3 - 5	7,5	2	5 - 8	11,5
			9	1	3 - 5	7,5	2	6 - 9	13,0
6.	Сила	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине	8	1	2 - 3	4	3	6 - 10	14
			9	1	3 - 4	5	3	7 - 11	16

**Календарно - тематическое планирование  
учебного предмета «Физическая культура». 1-й класс**

№ п./п	Тема	№ стр. в учебн.	Дата
<b>Знания о физической культуре (4 ч.)</b>			
1	Экскурсия в страну Спортландию. Понятие о физической культуре.		
2	Зарождение и развитие физической культуры.		
3	Комбинированный урок «Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью».		
4	Урок - исследование «Внешнее строение тела человека».		
<b>Организация здорового образа жизни (3 ч.)</b>			
1	Урок-игра «Мой режим дня».		
2	Путешествие в страну «Здоровое питание».		
3	Встреча с Мойдодыром. Правила гигиены.		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч.)</b>			
1	Знакомство с физкультминутками.		
2	Урок-практика «Комплексы упражнений на развитие физических качеств».		
3	Гимнастика для глаз.		
<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</b>			
1	Урок - игра «Простейшие навыки контроля самочувствия».		
2	Урок – практика «Определение внешних признаков собственного недомогания».		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч.)</b>			
<u><i>Гимнастика с основами акробатики 23ч.</i></u>			
<i>Акробатика. Строевые упражнения. 7 ч.</i>			
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Основная стойка.		
2	Построение в шеренгу. Построение в круг.		
3	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.		
4	Перекаты в группировке, лежа на животе.		

			Построение в круг.		
	17	5	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.		
	18	6	Название основных гимнастических снарядов. Подвижные игры.		
	19	7	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.		
<b><i>Равновесие. Строевые упражнения. 7 ч.</i></b>					
	20	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Подвижные игры.		
	21	2	Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Подвижные игры.		
	22	3	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Подвижные игры.		
	23	4	ОРУ с обручами. Подвижные игры.		
	24	5	Ходьба по гимнастической скамейке Стойка на носках, на гимнастической скамейке.		
	25	6	Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.		
	26	7	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры.		
<b><i>Опорный прыжок, лазание. 9 ч.</i></b>					
	27	1	Лазание по гимнастической стенке.		
	28	2	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.		
	29	3	Перелезание через коня.		
	30	4	Лазанье по наклонной скамейке.		
	31	5	Лазанье через гимнастическую скамейку.		
	32	6	Подвижные игры. Перелезание через препятствия.		
	33	7	Перелезание через препятствия. Эстафеты.		
	34	8	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.		
	35	9	Эстафеты. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.		

**Ходьба и бег. 8 ч.**

	36	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физ. культуры. Сочетание различных видов ходьбы.		
	37	2	Бег с изменением направления, ритма и темпа.		
	38	3	Бег в заданном коридоре. Игры.		
	39	4	Бег (30 м и 60 м).		
	40	5	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.		
	41	6	Равномерный бег (3 минуты)		
	42	7	Равномерный бег (4 минуты)		
	43	8	Равномерный бег (5 минуты)		

**Прыжки. 7 ч.**

	44	1	Прыжок в длину с места.		
	45	2	Прыжок в длину с места. Закрепление.		
	46	3	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.		
	47	4	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.		
	48	5	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».		
	49	6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.		
	50	7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».		

**Метание мяча. 8 ч.**

	51	1	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. ОРУ.		
	52	2	Метание набивного мяча из разных положений.		

			Подвижные игры.		
	53	3	Метание набивного мяча из разных положений. Закрепление. Подвижные игры.		
	54	4	Метание набивного мяча на дальность. Эстафеты.		
	55	5	Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты.		
	56	6	Метание: малого мяча в вертикальную цель.		
	57	7	Метание: малого мяча на дальность.		
	58	8	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.		

**Лыжная подготовка 19 ч.**

**Лыжные гонки. 19 ч.**

	59	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Игра «Два мороза».		
	60	2	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Ступающий шаг. Игра «Прыгающие воробушки».		
	61	3	Ступающий шаг. Игра «К своим флажкам».		
	62	4	Режим дня. Скользящий шаг без палок. Игра «Два мороза».		
	63	5	Физическая нагрузка. Скользящий шаг без палок. Игра «Зайцы в огороде».		
	64	6	Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Скользящий шаг с палками. Игра «Лисы и куры».		
	65	7	Требования к температурному режиму. Скользящий шаг с палками. Игра «Два мороза».		
	66	8	Особенности дыхания. Скользящий шаг с палками. Игра «Шире шаг».		
	67	9	Скользящий шаг с палками. Эстафета «Кто самый быстрый».		
	68	10	Повороты переступанием. Игра «Пятнашки».		
	69	11	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.		
	70	12	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.		
	71	13	Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.		
	72	14	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.		

			Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.		
	73	15	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат».		
	74	16	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке.		
	75	17	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.		
	76	18	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.		
	77	19	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Закрепление.		
<b><u>Подвижные игры 22 ч.</u></b>					
<b><i>Подвижные и спортивные игры.</i></b>					
	78	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физ. культуры. Упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.		
	79	2	Подвижные игры с прыжками и бегом.		
	80	3	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием и бросками.		
	81	4	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		
	82	5	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.		
	83	6	Остановка мяча.		
	84	7	Ведение мяча.		
	85	8	Подвижные игры с мячом.		
	86	9	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.		
	87	10	Ведение мяча. Закрепление.		
	88	11	Броски мяча в корзину. «Играй, играй, мяч не теряй».		
	89	12	Подвижные игры с мячом. Упражнений на		

			внимание, силу, ловкость и координацию.		
	90	13	Правила поведения и безопасности. Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Два мороза».		
	91	14	Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены. Игра «Пятнашки». Игра «Кто самый быстрый».		
	92	15	Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Кто самый быстрый».		
	93	16	Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Пятнашки».		
	94	17	ОРУ со скакалкой. Народные игры: Волк во рву.		
	95	18	Комплекс упражнений «Шел король по лесу». Игра «Совушка». Игра «Змейка».		
	96	19	Комплекс упражнений «Шел король по лесу». Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.		
	97	20	Комплекс упражнений «Ветер на планете». Игра «Светофор». Игра «Три движения».		
	98	21	Комплекс упражнений «Ветер на планете». Народная игра «Гуси-лебеди».		
	99	22	Комплекс упражнений «На лугу». Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».		
					<b>Итого: 99 ч.</b>

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для  
учащихся 2 класса – 3 часа в неделю 2015 – 2016 уч. год**

№ урока	Дата	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З
<b>I четверть (24 часа)</b>									
1.	4.09	<b>ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.</b> <u>Ходьба и бег.</u>	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	<b>15</b> <b>7</b>	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижные игры «Займи своё место», «Встань в строй».	<b>Знать:</b> правила ТБ <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Текущий	Ком. 1
2	6.09		Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением.		Комплексный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Построение. Строевые упражнения. Обычный бег. Бег с ускорением до 20 – 30 метров. П/игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	<b>Знать:</b> понятие «короткая дистанция» <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге;	Текущий	Ком. 1
3	7.09		Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением.		Обучение	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением до 20м, 30м. Развивать быстроту движений ногами (подскоки в быстром темпе на одной, двух ногах, бег на месте). П/игра «Конники – спортсмены».	<b>Знать:</b> понятие «высокий старт» <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе.	Текущий	Ком. 1
4	11.09		Ходьба и бег. Бег с высокого старта.		Комплексный	ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать высокий старт в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением до 30 м. П/игра «К своим флажкам»	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью до 30 м	Текущий	Ком. 1
5	13.09		Ходьба и бег. Бег с высокого старта.		Комплексный	ОРУ для развития координации движения. Специальные беговые упражнения. Развивать быстроту движений ногами (подскоки в быстром темпе на одной, двух ногах, бег на короткие отрезки 10 – 12 метров с	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Ком. 1

						максимальной скоростью). Бег с ускорением до 60 м. П/игра «Пустое место». Развитие скоростных качеств.			
6	14.09		Ходьба и бег. Бег 30 метров.		Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения (разновидности ходьбы и бега с изменением положения рук). Совершенствовать бег на 30 метров с высокого старта. Челночный бег 3x10м. П/игра «Вызов номеров»	<b>Знать:</b> бегать с максимальной скоростью, понятие «челночный бег»	Текущий	Ком. 1
7	18.09		Ходьба и бег. Бег 30 метров.		Комплексный	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения (бег по кольцам, бег в быстром темпе). Совершенствовать бег на 30 метров с высокого старта. Челночный бег 3x10м с кубика. П/игра «Пятнашки»	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью короткие дистанции, челночный бег 3x10м	Текущий	Ком. 1
8	20.09	<b><u>Прыжки</u></b>	Прыжок в длину с места.	<b>4</b>	Обучение	ОРУ со скакалками. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Разучить технику выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног, обращая внимание на приземление. П/игры «Зайцы в огороде», «Прыжки по кочкам».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	Ком. 1
9	21.09		Прыжок в длину с разбега.		Комплексный	ОРУ со скакалками. Прыжки на месте, прыжки с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места. Разучить технику выполнения прыжка в длину с 3 – 5 шагов разбега. П/игра «Прыгающие воробушки»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	Ком. 1
10	25.09		Прыжок в длину с разбега.		Комплексный	ОРУ на формирование правильной осанки. Формировать навык выполнения прыжков (прыжки на препятствия, имитация прыжков птиц и животных). Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. П/игра «Салки с прыжками на одной ноге».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	Ком. 1
11	27.09		Прыжок в длину с разбега.		Комплексный	ОРУ на развитие координации движений. Прыжки на препятствие, подскоки на месте в быстром темпе на одной, двух ногах. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. П/игра «Прыжки по кочкам».	<b>Уметь:</b> выполнять прыжок в длину с разбега.	Текущий	Ком. 1

12	28.09	<u>Метание</u>	Метание мяча в горизонтальную цель	4	Обучение	ОРУ на развитие силы рук. Метание набивного мяча из-за головы, из положения, сидя в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. П/игра «Метко в цель»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Ком. 1
13	2.10		Метание мяча в вертикальную цель.		Комплексный	ОРУ с набивным мячом. Метание набивного мяча из-за головы. Учить метанию малого мяча в вертикальную цель из положения, стоя с отведением руки назад – вверх над плечом. П/игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> метать на дальность набивной мяч из-за головы двумя руками.	Текущий	Ком. 1
14	4.10		Метание мяча на дальность с места.		Комплексный	ОРУ с малым мячом. Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Учить метанию малого мяча на дальность с места. Развитие скоростно-силовых способностей. П/игра «Попади в мяч».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Ком. 1
15	5.10		Метание мяча на дальность.		Комплексный	ОРУ с малым мячом. Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность и в горизонтальную цель. П/игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять метательные движения.	Текущий	Ком. 1
16	9.10	<b>КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА</b>	Бег по пересеченной местности	9	Обучение	ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком. 1
17	11.10		Бег по пересеченной местности		Комплексный	ОРУ. Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 60м, ходьба – 80м). П/игра «Горелки». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком. 1
18	12.10		Переменный бег.		Комплексный	ОРУ на координацию движения. Переменный бег до 200 метров (4 мин). П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в переменном беге.	Текущий	Ком. 1
19	16.10		Преодоление полосы препятствий.		Комплексный	ОРУ на месте. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям. Учить преодолению полосы из 5 препятствий. П/игра «День и ночь»	<b>Уметь:</b> преодолевать полосу препятствий.	Текущий	Ком. 1
20	18.10		Преодоление полосы препятствий.		Комплексный	ОРУ со скакалками. Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям.	<b>Уметь:</b> преодолевать	Текущий	Ком. 1

						Совершенствовать технику преодоление полосы из 5 препятствий. Подвижная игра «Конники – спортсмены».	полосу препятствий.		
21	19.10		Преодоление полосы препятствий.		Комплексный	ОРУ в парах. Равномерный бег (до 7 мин). Игра по станциям. Преодоление полосы препятствий. Игра «Конники – спортсмены».	<b>Уметь:</b> преодолевать полосу препятствий.	Текущий	Ком. 1
22	23.10		Линейная эстафета.		Комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами. Линейная эстафета с этапом до 30 метров. П/игра «Салки с выручкой».	<b>Уметь:</b> выполнять эстафетный бег.	Текущий	Ком. 1
23	25.10		Эстафеты с предметами.		Комплексный	ОРУ на формирование правильной осанки. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами (кубики, мячи, обручи). Встречная эстафета. Линейная эстафета с этапом до 30 метров.	<b>Уметь:</b> выполнять эстафеты с предметами.	Текущий	Ком. 1
24	26.10		Встречная эстафета.		Комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Линейная эстафета с этапом до 30 метров. Встречная эстафета.	<b>Уметь:</b> выполнять эстафеты с предметами.	Текущий	Ком. 1
<b>II четверть (24 часа)</b>									
25 (1)	6.11	<b>ГИМНАСТИКА А С ЭЛЕМЕНТАМИ И АКРОБАТИКИ</b> <u>Акробатика</u> <u>Строевые упражнения.</u>	Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	<b>24</b>  <b>7</b>	Обучение	Сформировать представление о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале. ОРУ на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. П/игра «Запрещенное движение».	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Ком. 2
26 (2)	8.11		Акробатика. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы	Текущий	Ком. 2
27 (3)	9.11		Акробатика – учет. Строевые упражнения.		Учетный	ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. акробатика: группировка, перекаты в группировке – на оценку. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы.	По технике исполнения	Ком. 2

						Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.			
28 (4)	13.11		Акробатика. Строевые упражнения.		Комплексн ый	ОРУ. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы.	Текущий	Ком. 2
29 (5)	15.11		Акробатика – учет. Строевые упражнения.		Учетный	ОРУ. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках – на оценку. Перекаты в группировке. Полоса препятствия.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы.	По технике исполнения	Ком. 2
30 (6)	16.11		Акробатика. Строевые упражнения.		Комплексн ый	ОРУ на развитие гибкости. Разновидности прыжков через скакалку. Из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону. Полоса препятствия. Игра «Светофор».	<b>Уметь:</b> выполнять прыжки через скакалку	Текущий	Ком. 2
31 (7)	20.11		Акробатика – учет. Строевые упражнения.		Учетный	ОРУ на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Акробатика: из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону – на оценку. Полоса препятствия. Игра «Светофор».	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы.	По технике исполнения	Ком. 2
32 (8)	22.10	<u>Равновесие.</u> <u>Висы. Строевые</u> <u>упражнения.</u>	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	<b>7</b>	Обучение	ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба с заданиями по рейке гимнастической скамейки. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в виси	Текущий	Ком. 2
33 (9)	23.10		Равновесие. Висы. Строевые упражнения.		Комплексн ый	ОРУ на месте. Перестроение по ориентирам. Упражнения на мышцы живота и спины. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Вис, стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в виси	Текущий	Ком. 2
34 (10)	27.10		Равновесие. Висы. Наклон вперед из положения, сидя – тест.		Учетный	ОРУ в движении. Повороты направо, налево. Упражнения на пресс, на гибкость. Упражнения в равновесии (ходьба и бег по прямой линии, по гимнастической скамейке). Ходьба по бревну высотой 60 см. Вис, стоя и лежа,	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в виси	<u>Мальчики</u> – «5» - 8 см «4» - 5 см «3» - 2 см <u>Девочки</u> – «5» - 13 см «4» - 10 см	Ком. 2

						упор на руках на бревне. Игра «Змейка». Наклон вперед из положения, сидя – на результат.		«3» - 5 см	
35 (11)	29.10		Равновесие. Висы. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ с обручем. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Ходьба по бревну высотой 60 см. Игра «Слушай сигнал».	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы и подтягивание в висе	Текущий	Ком. 2
36 (12)	30.11		Равновесие. Висы. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Ходьба по бревну, перешагивая мячи, кубики. Игра «Слушай сигнал». Развитие гибкости.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии и в висе.	Текущий	Ком. 2
37 (13)	4.12		Равновесие. Висы. Строевые упражнения – учет.		Учетный	ОРУ с гимнастическими палками. Выученные строевые упражнения – на оценку. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на прямых руках. Повороты на носках на рейке скамейки. Игра «Салки – ноги от земли».	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии и в висе.	По технике исполнения	Ком. 2
38 (14)	6.12	<b><u>Опорный прыжок</u></b>	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	<b>4</b>	Обучение	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Дать понятие о разновидностях опорного прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями. Прыжки со скакалкой до 30 сек. П / игра «Удочка»	<b>Уметь:</b> выполнять прыжки со скакалкой.	Текущий	Ком. 2
39 (15)	7.12		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.		Обучение	ОРУ на внимание и гибкость. Прыжки на двух ногах на 180*, прыжки с высоты 70 см. Ознакомить с техникой разбега П/ игра «Пустое место»	<b>Уметь:</b> выполнять правильно соскок с высоты.	Текущий	Ком. 2
40 (16)	11.12		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.		Совершенствование	ОРУ на г/скамейках. Прыжки на двух ногах на 360*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях. П/ игра «Космонавты».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять соскок взмахом рук..	текущий	Ком. 2
41 (17)	13.12		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и		Учетный	ОРУ на внимание. П/игра «Часики», «Кочки» Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и	<b>Уметь:</b> правильно выполнять опорный прыжок на козла.	По технике исполнения	Ком. 2

			соскок взмахом рук – учет.			соскок взмахом рук – на оценку. Упражнения на релаксацию.			
42 (18)	14.13	<u>Лазание и перелезание.</u>	Лазание и перелезание.	7	Комплексный	ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа.	<b>Уметь:</b> выполнять лазание и перелезание.	Текущий	Ком. 2
43 (19)	18.12		Лазание и перелезание.		Комплексный	ОРУ на месте. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Перелезание через коня. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка».	<b>Уметь:</b> выполнять лазание и перелезание.	Текущий	Ком. 2
44 (20)	20.12		Лазание и перелезание.		Комплексный	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей. Полоса препятствия. Игра «Фигуры».	<b>Уметь:</b> выполнять лазание и перелезание.	Текущий	Ком. 2
45 (21)	21.12		Лазание и перелезание. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.		Учетный	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор». Сгибание рук в упоре, лежа – на результат.	<b>Уметь:</b> выполнять лазание и перелезание.	<u>Мальчики</u> – «5» - 14раз «4» - 9раз «3» - 6раз <u>Девочки</u> – «5» - 5раз «4» - 4раза «3» - 2раза	Ком. 2
46 (22)	25.12		Лазание и перелезание.		Комплексный	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор»	<b>Уметь:</b> выполнять лазание и перелезание.	Текущий	Ком. 2
47 (23)	27.12		Лазание и перелезание.		Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Лазание по канату произвольным способом. Перелезание	<b>Уметь:</b> выполнять лазание и перелезание.	Текущий	Ком. 2

						через предметы. Развитие силовых способностей.			
48 (24)	28.12		Лазание и перелезание. Лазание по канату – учет.		Учетный	ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Лазание по канату произвольным способом – на оценку. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять лазание и перелезание.	По технике исполнения	Ком. 2
<b>III четверть (29 часов)</b>									
49 (1)	15.01	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ И БАСКЕТБОЛА</b>	Т/Б на уроках по подвижным играм.	<b>18</b>	Обучение	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	<b>Знать:</b> правила работы с мячом. <b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
50 (2)	17.01		Подвижные игры с элементами баскетбола. Подтягивание из виса – тест.		Учетный	ОРУ с мячом. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. Подтягивание из виса – на результат.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	<i>Мальчики</i> – «5» - 4раза «4» - 2раза «3» - 1раз <i>Девочки</i> – «5» - 14раз «4» - 10раз «3» - 6раз	Ком. 3
51 (3)	18.01		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
52 (4)	22.01		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
53 (5)	24.01		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
54 (6)	25.01		Подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча в парах на месте – учет		Учетный	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах на месте – на результат. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр, ловлей и передачей мяча на месте.	По технике исполнения	Ком. 3

55 (7)	29.01		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
56 (8)	31.01		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
57 (9)	1.02		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
58 (10)	5.02		Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте – учет.		Учетный	ОРУ. Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно – на результат. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр, ловлей и передачей мяча на месте.	По технике исполнения	Ком. 3
59 (11)	7.02		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
60 (12)	8.02		Подвижные игры с элементами баскетбола. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.		Учетный	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд – на результат.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр, продемонстрировать скоростно – силовые качества.	<u>Мальчики</u> – «5» - 18 раз «4» - 15 раз «3» - 10 раз <u>Девочки</u> – «5» - 16 раз «4» - 14 раз «3» - 9 раз	Ком. 3
61 (13)	12.02		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
62	14.02		Подвижные игры с		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с	<b>Уметь:</b> владеть	Текущий	Ком.

(14)			элементами баскетбола.		ый	мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	мячом в процессе подвижных игр.		3
63 (15)	15.02		Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча в движении – учет.		Учетный	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке в движении – на оценку. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	По технике исполнения	Ком. 3
64 (16)	19.02		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр, техникой ведения мяча.	Текущий	Ком. 3
65 (17)	21.02		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах в движении. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
66 (18)	22.02		Подвижные игры с элементами баскетбола. Передача мяча в парах в движении – учет.		Учетный	ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах в движении шагом – на оценку. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	По технике исполнения	Ком. 3
67 (19)	26.02	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	Подвижные игры. Ловля и передача мяча в парах.	<b>11</b>	Комплексный	ОРУ с мячом. Обучение ловли и передач мяча в парах. Игры «Бросай и поймай», «Гонка мячей». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком. 3
68 (20)	28.02		Подвижные игры и эстафеты с мячом.		Комплексный	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. П/игра «Мяч соседу»	<b>Уметь:</b> выполнять ловлю и передачу мяча	Текущий	Ком. 3
69 (21)	1.03		Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча с заданиями на месте. Передача и ловля мяча в парах через сетку. Игра «Перестрелка».	<b>Уметь:</b> правильно передавать мяч через сетку, ловить мяч.	Текущий	Ком. 3
70 (22)	5.03		Подвижные игры. Бросок и ловля мяча		Учетный	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча с заданиями в парах на месте. Бросок (в	<b>Уметь:</b> реагировать на летящий через	Количество раз из 10 бросков	Ком. 3

			– тест.			верх) и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный ) – на результат (I вариант). Игра «Перестрелка». Развивать координацию движения.	сетку мяч.	<u>Мальчики– Девочки –</u> «5» - 9раза «4» - 7раза «3» - 5раз	
71 (23)	7.03		Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> выполнять команды.	Текущий	Ком. 3
72 (24)	12.03		Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять честно правила игры.	Текущий	Ком. 3
73 (25)	14.03		Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.		Учетный	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание. Прыжок в длину с места – на результат.	<b>Уметь:</b> мягко приземляться.	<u>Мальчики –</u> «5» - 155 см «4» - 140 см «3» - 125 см <u>Девочки –</u> «5» - 155 см «4» - 135 см «3» - 120 см	Ком. 3
74 (26)	15.03		Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> концентрировать внимание.	Текущий	Ком. 3
75 (27)	19.03		Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ в парах. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»	<b>Уметь:</b> концентрировать внимание.	Текущий	Ком. 3
76 (28)	21.03		Подвижные игры. Прыжки через скакалку – тест.		Учетный	ОРУ с мячами. Эстафеты зверей. Игра « Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву». Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку за 1 минуту – на результат.	<b>Уметь:</b> выполнять ловлю мяча, продемонстрировать прыжки через скакалку.	<u>Мальчики –</u> «5» - 70раз «4» - 60раз «3» - 50раз <u>Девочки –</u> «5» - 80раз «4» - 70раз «3» - 60раз	Ком. 3
77 (29)	22.03		Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> концентрировать внимание.	Текущий	Ком. 3
<b>IV четверть (23 часа)</b>									
78 (1)	2.04	<b>ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.</b> <u>Прыжок в</u>	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок	<b>4</b> <b>4</b>	Комплексный	Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс с мячами . Специальные беговые	<b>Знать</b> ТБ на занятиях по л/а и кроссовой	Устный опрос.	Ком. 4

		<u>высоту с разбега.</u>	в высоту с прямого разбега.			упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с прямого разбега.	подготовки. <b>Уметь</b> выполнять технику прыжков на одной и двух ногах.		
79 (2)	4.04		Прыжок в высоту с прямого разбега.		Комплексный	ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги.	<b>Уметь</b> выполнять технику прыжка в высоту с разбега.	Текущий	Ком. 4
80 (3)	5.04		Прыжок в высоту с разбега.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 2 – 3 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.	Текущий	Ком. 4
81 (4)	9.04		Прыжок в высоту с разбега – учет.		Учетный	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	<u>Мальчики</u> – «5» - 75 см «4» - 65 см «3» - 50 см <u>Девочки</u> – «5» - 70 см «4» - 60 см «3» - 50 см	Ком. 4
82 (5)	11.04	<b>КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА</b>	Бег в чередовании с ходьбой.	<b>7</b>	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	текущий	Ком. 4
83 (6)	12.04		Преодоление препятствий.		Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	текущий	Ком. 4

						на релаксацию.			
84 (7)	16.04		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.		Учетный	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок»	<b>Уметь:</b> правильно распределять силы по дистанции.	<u>Мальчики</u> – «5» - 5,30мин «4» - 5,45мин «3» - 6,10мин <u>Девочки</u> – «5» - 5,15мин «4» - 5,35мин «3» - 6,15мин	Ком. 4
85 (8)	18.04		Переменный бег		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе.	текущий	Ком. 4
86 (9)	19.04		Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.		Учетный	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Гише мыши».	<b>Уметь:</b> выполнять эстафетный бег.	<u>Мальчики</u> – «5» - 1150м «4» - 950м «3» - 750м <u>Девочки</u> – «5» - 950м «4» - 850м «3» - 550м	Ком. 4
87 (10)	23.04		Переменный бег		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе.	текущий	Ком. 4
88 (11)	25.04		Кросс 2000 метров – учет.		Учетный	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 2000 метров – на оценку. П/игра «Угадай, чей голосок».	<b>Уметь:</b> выполнять бег 2000 метров	Без учета времени	Ком. 4
89 (12)	26.04	<b>ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.</b> <u>Ходьба и бег.</u>	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	<b>12</b> <b>4</b>	Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2-3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. П/игра «Мы – веселые ребята».	<b>Знать:</b> понятие «высокий старт» <b>Уметь:</b> выполнять бег на короткие дистанции.	<u>Мальчики</u> – «5» - 5,4сек «4» - 6,0сек «3» - 7,1сек <u>Девочки</u> – «5» - 5,6сек «4» - 6,2сек «3» - 7,3сек	Ком. 4
90	30.04		Старты из различных		Обучение	Комплекс ОРУ. Специальные беговые	<b>Уметь:</b> выполнять	текущий	Ком.

(13)			исходных положений.			упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи».	старты из различных и.п.		4
91 (14)	2.05		Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.		Совершенство	ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. П/игра: «Кто быстрее». Челночный бег 3x10 м – на результат.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<u>Мальчики</u> – «5» - 9,1сек «4» - 9,5сек «3» - 10,4сек <u>Девочки</u> – «5» - 9,7сек «4» - 10,0сек «3» - 11,0сек	Ком. 4
92 (15)	3.05		Эстафеты. Бег 60 метров – учет.		Учетный	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<u>Мальчики</u> – «5» - 10,8сек «4» - 11,6сек «3» - 12,5сек <u>Девочки</u> – «5» - 11,0сек «4» - 11,8сек «3» - 12,9сек	Ком. 4
93 (16)	7.05	<u>Метание</u>	Метание мяча в вертикальную цель.	4	Обучение	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель.	текущий	Ком. 4
94 (17)	10.05		Метание мяча с места на дальность.		Обучение	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании с места.	текущий	Ком. 4
95 (18)	14.05		Метание мяча с разбега.		Совершенство	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых	<b>Уметь:</b> правильно выполнять метание мяча с разбега.	текущий	Ком. 4

						способностей. Игра «Мяч соседу».			
96 (19)	16.05		Метание мяча с разбега – учет.		Учетный	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять метание мяча с разбега.	<u>Мальчики</u> – «5» - 25 м «4» - 20 м «3» - 16 м <u>Девочки</u> – «5» - 16 м «4» - 14 м «3» - 11 м	Ком. 4
97 (20)	17.05	<u>Прыжки</u>	Прыжок в длину с места – тест.	<b>4</b>	Учетный	Комплекс с мячами. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».	<b>Уметь:</b> выполнять прыжки с места с заданиями.	<u>Мальчики</u> – «5» - 165 см «4» - 150 см «3» - 135 см <u>Девочки</u> – «5» - 160 см «4» - 145 см «3» - 130 см	Ком. 4
98 (21)	21.05		Прыжок в длину с разбега.		Обучение	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Эстафеты.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком. 4
99 (22)	23.05		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 50 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком. 4
100 (23)	24.05		Прыжок в длину с разбега – учет.		Учетный	ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат. П /игра «Воробьи и вороны».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.	<u>Мальчики</u> – «5» - 270 см «4» - 230 см «3» - 210 см <u>Девочки</u> – «5» - 250 см «4» - 210 см «3» - 190 см	Ком. 4

## **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

### **Место курса в учебном плане**

В соответствии с Образовательной программой школы рабочая программа рассчитана на 102 часа в год при 3 часах в неделю.

**Общая цель обучения** предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

**Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **задачи:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

**Для достижения планируемых результатов** и реализации поставленных целей решаются следующие **практические задачи**.

**Формирование:**

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

**Воспитание:**

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

**Обучение:**

- первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

В соответствии с программой **образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе ориентирован:**

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Программа и учебники для 3-4 классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся предмету в начальной школе.

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- 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, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

**называть, описывать и раскрывать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

**уметь:**

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах;
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов. Представленная учебная программа реализуется во всех типах и видах учебных учреждений, имеющих лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, для обучения школьников разного уровня физического, психического и интеллектуального развития согласно медицинским показаниям.

При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребёнка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего режима дня школьника. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки.

## Тематическое планирование курса для 3 класса

Всего 102 ч.

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов
<b>1.</b>	Знания о физической культуре.	<b>5</b>
<b>2.</b>	Организация здорового образа жизни	<b>2</b>
<b>3.</b>	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	<b>2</b>
<b>4.</b>	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>4</b>
<b>5.</b>	Спортивно-оздоровительная деятельность	<b>89</b>
5.1	<i>Лёгкая атлетика (23 ч)</i>	23
5.2	<i>Гимнастика с основами акробатики (23 ч)</i>	23
5.3	<i>Лыжная подготовка (19 ч)</i>	19
5.4	<i>Подвижные и спортивные игры (24 ч)</i>	24
<b>Итого:</b>		<b>102</b>

### Содержание курса

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (5 ч.)</b>		
<p>История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью</p> <p>История физической культуры в Европе в Средние века.</p> <p>Связь физической культуры с военной деятельностью</p> <p>Физическая культура народов разных стран</p> <p>Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями</p>	<p>Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме</p> <p>Физическая подготовка воинов.</p> <p>Рыцарские турниры</p> <p>Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии</p> <p>Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе</p>	<p>Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом</p> <p>Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом</p> <p>Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений</p> <p>Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития</p>
<p>Основные двигательные качества человека</p>	<p>Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости</p>	

## Раздел 2. Организация здорового образа жизни ( 2 ч.)

Правильное питание	Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями
Правила личной гигиены	Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры

## Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью ( 2 ч.)

Измерение длины и массы тела	Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника	Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела
Оценка основных двигательных качеств	Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя)	Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств

## Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность ( 4 ч.)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.)	Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях	Выполнять физкультминутки в домашних условиях

**Физические упражнения для профилактики нарушений осанки**

Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной) Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе

Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки

**Упражнения для профилактики нарушений зрения**

Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения

**Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств**

Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками)

Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств

## **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность ( 89 ч.)**

**Лёгкая атлетика (23ч.)**

Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10-30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)

Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель

**Гимнастика с основами акробатики (23 ч.)**

Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестрое-

Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять

**Лыжная подготовка  
(19 ч.)**

**Подвижные и  
спортивные игры ( 24 ч.)**

**Примечание.**

В бесснежную зиму лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.

ние из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1-2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой  
Экипировка лыжника. Попеременный двушажный ход. Подъём способом «лесенка» и «елочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке  
Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)

гимнастические и акробатические упражнения

Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время

Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом;

освоить элементы игры в футбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками

## Уровень физической подготовленности учащихся 9 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
		Бег 60м	11.8	11,2	10.8	12.2	11.4	10.8
		Бег 1000 м(мин.с)	6.0	5.3	5.0	7.0	6.3	6.0
2	Координационные	Челночный бег 3x10	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	120	130-150	175	110	135-150	160
4	Выносливость	6-минутный бег	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	1	3-4	5	3	7-11	16
7	Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)		9.0	8.3	8.0	9.3	9.0	8.3

### Критерии оценивания различных видов работ

#### Система оценки достижений учащихся.

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

*По основам знаний.*

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

*С целью проверки знаний используются различные методы.*

**Метод опроса** применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

**Программированный метод** заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки **знаний** является **демонстрация** их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

*По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).*

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы *наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный*

Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка выставляется в баллах, по текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

**Календарно-тематическое планирование 3 класс**

№	Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (5 ч.)</b>				
1	1  Вводный инструктаж по Т.Б.  История физической культуры в древних обществах.	Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом	
2	2  История физической культуры в Европе в Средние века.	Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры	Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом	
3	3  Физическая культура народов разных стран	Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии	Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока	
4	4  Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений	

№		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
5	5	Основные двигательные качества человека	Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости	Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека	
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч.)</b>					
6	1	Правильное питание	Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями	
7	2	Правила личной гигиены	Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры	
<b>Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч.)</b>					
8	1	Измерение длины и массы тела	Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника	Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела	
9	2	Оценка основных двигательных качеств	Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции)	Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств	

№		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
			до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя)		
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч.)</b>					
10	1	Физические упражнения для утренней гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток	Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.) Упражнения для активизации кровообращения в конечностях	Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Выполнять физкультминутки в домашних условиях	
11	2	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)	Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки	
12	3	Упражнения для профилактики нарушений зрения	Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения	

№		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
13	4	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками)	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	

**Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч.)**

*Лёгкая атлетика (23 ч)*

14	1	Занимаемся бегом.	Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт.	Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время;	
15	2	Занимаемся бегом.			
16	3	Беговые упражнения на			

№		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
		короткие дистанции.	<p>Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»).</p> <p>Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)</p>	<p>прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»;</p> <p>выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель</p>	
17	4	Беговые упражнения на короткие дистанции.			
18	5	Бег на короткие дистанции (10 м)			
19	6	Бег на короткие дистанции (10 м)			
20	7	Бег на короткие дистанции (30 м)			
21	8	Бег на короткие дистанции (30 м)			
22-23	9-10	Бег на короткие дистанции (60 м)			
24-25	11-12	Бег на выносливость до 1 км.			
26-27	13-14	Бег с высоким подниманием бедра			
28-29	15-16	Высокий старт.			
30-31	17-18	Бег с ускорением			
32-33	19-20	Бег с равномерной скоростью.			
34,35, 36	21,22,23	Челночный бег 3x10м.			

№	Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата		
<i>Гимнастика с основами акробатики (23 ч)</i>						
37,38	1,2	Т.Б. при занятиях акробатическими упражнениями. Акробатические упражнения.	Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения		
39,40,41	3,4,5	Строевые упражнения приёмы  Лазание по гимнастической стенке разными способами.				
42,43	6,7	Строевые упражнения  Акробатическая комбинация.				
44	8	Строевые упражнения  Акробатическая комбинация.				
45,46	9,10	Кувырок вперёд. Упражнения гимнастической палкой. с				

№		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
47	11	Кувырок вперёд. Упражнения гимнастической палкой.			
48	12	Упражнения в равновесии.			
49	13	Упражнения в равновесии.			
50	14	Кувырок вперёд, стойка на лопатках.			
51	15	Кувырок вперёд, стойка на лопатках.			
52	16	Лазание по канату.			
53	17	Лазание по канату.			
54	18	Полоса препятствий.			
55	19	Полоса препятствий.			
56	20	Полоса препятствий.			
57	21	Лазание по гимнастической стенке разными способами.			
58	22	Полоса препятствий. Отжимания.			

№		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
59	23	Лазание по гимнастической стенке разными способами.			
<b>Лыжная подготовка (19ч)</b>					
60	1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях с лыжами. Основные требования к одежде и обуви.	Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход. Подъём способом «лесенка» и «елочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время	
61	2	Попеременный двухшажный ход.			
62	3	Попеременный двухшажный ход.			
63	4	Попеременный двухшажный ход.			
64	5	Подъём способом «лесенка».			
65	6	Подъём способом «лесенка».			
66	7	Подъём способом «лесенка».			
67	8	Подъём способом «ёлочка».			
68	9	Подъём способом «ёлочка».			

№		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
69	10	Подъём способом «ёлочка».			
70	11	Подъём способом «лесенка» и «ёлочка».			
71	12	Подъём способом «лесенка» и «ёлочка».			
72	13	Подъём способом «лесенка» и «ёлочка».			
73	14	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.			
74	15	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу			
75	16	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу			
76	17	Спуски в основной стойке.			
77	18	Спуски в основной стойке.			
78	19	Спуски в основной стойке.			
<b><i>Подвижные и спортивные игры (24 ч)</i></b>					
79	1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях подвижными и спортивными играми. Ловля и передача мяча на месте.			

№		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
80	2	Ловля и передача мяча на месте. Игры «Пятнашки», «Гонка мячей по кругу»	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками	
81	3	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».			
82	4	Ведение мяча на месте. Игра «Пятнашки»			
83	5	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель»			
84	6	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель»			
85	7	Ведение мяча. Встречная эстафета с мячом.			
86	8	Ведение мяча. Встречная эстафета с мячом.			
87	9	Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу»			
88	10	Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу»			

№		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
89	11	Бросок мяча в кольцо. Эстафета			
90	12	Бросок мяча в кольцо. Эстафета			
91	13	Эстафета «Передача мячей в колоннах».			
92	14	Эстафета «Передача мячей в колоннах».			
93	15	Эстафета «Передача мячей в колоннах».			
94	16	Игра «Перестрелка».			
95	17	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».			
96	18	Элементы футбола (удары по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча).			
97	19	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».			
98	20	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».			
99	21	Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана».			

№		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
100	22	Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана».			
101	23	Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу»			
102	24	Инструктаж по Т.Б. на летних каникулах.			

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 классов  
– 3 часа в неделю**

№ урока	Дата	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	
<b>I четверть (24 часа)</b>									
1.		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. <u>Ходьба и бег.</u></b>	<b>Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.</b>	<b>16 6</b>	Вводный	Инструктаж по ТБ на уроках по л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Игра «Займи своё место», «У ребят порядок строгий». <i>История возникновения легкой</i>	<b>Уметь:</b> сочетать различные виды ходьбы.	<b>Знать:</b> профилактика травматизма на уроках л/а. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их	текущий

					<i>атлетики в Самарской области</i>		выполнения.	
2		<b>Высокий старт. Техника бега. Дыхательная система</b>		Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 – 3 раза до 20 метров. П/игра «Перемена мест». <i>История возникновения и развития легкой атлетики в Безенчукском районе</i>	<b>Иметь</b> представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	<b>Знать:</b> понятие «короткая дистанция»; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий
3		<b>Высокий старт. Дыхание при беге. Бег 30 метров – тест.</b>		Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. П/игра «Мы – веселые ребята».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	<b>Знать</b> названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий
4		<b>Старты из различных исходных положений.</b>		Обучение	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	текущий
5		<b>Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.</b>		Совершенствование	ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 –	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (до	<b>Мальчики</b> – «5» - 8,8сек «4» - 9,3сек «3» - 10,2сек	текущий

						2 раза. П/игра: «Кто быстрее»	60 м) Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	<u>Девочки</u> – «5» - 9,5сек «4» - 9,7сек «3» - 10,8сек	
6			<b>Эстафеты. Бег 60 метров – учет. Олимпийские игры.</b>		Учетный	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров. Челночный бег 3x10 м – на результат.	<b>Знать:</b> понятие «челночный бег» <b>Уметь:</b> бегать челночный бег 3x10м из различных и.п. Иметь представление о олимпиадах	<u>Мальчики</u> – «5» - 10бсек «4» - 11,2сек «3» - 11,8сек <u>Девочки</u> – «5» - 10,8сек «4» - 11,4сек «3» - 12,2сек	текущий
7		<u>Прыжки</u>	<b>Прыжок в длину с места. Летние олимпийские виды спорта</b>	<b>5</b>	Обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать технику выполнения прыжка	текущий
8			<b>Прыжок в длину с места – тест.</b>		Учетный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в	<u>Мальчики</u> – «5» - 165 см «4» - 150 см «3» - 135 см	текущий

					отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».	прыжках, правильно приземляться <b>Знать</b> технику выполнения прыжка	<u>Девочки</u> – «5» - 160 см «4» - 145 см «3» - 130 см	
9		<b>Прыжок в длину с разбега.</b>	Обучение	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать технику выполнения прыжка	текущий	
10		<b>Прыжок в длину с разбега.</b>	Совершенствование	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 50 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Пигра «Прыгающие воробушки».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать технику выполнения прыжка	текущий	
11		<b>Прыжок в длину с разбега – учет.</b>	Учетный	ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат. П /игра «Воробьи вороны».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.	<u>Мальчики</u> – «5» - 270 см «4» - 230 см «3» - 210 см <u>Девочки</u> – «5» - 250 см «4» - 210 см «3» - 190 см		

12		<u>Метание</u>	<b>Метание мяча в горизонтальную цель. Оказание первой помощи пострадавшим при занятиях физ.упражнениями</b>	6	Обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Охотники и утки».	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать какие физические качества развивает метание  Иметь представление об оказании первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями	текущий	
13			<b>Метание мяча в вертикальную цель.</b>		Обучение	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель.		текущий	
14			<b>Метание мяча с места на дальность.</b>			Обучение	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».		Знать какие физические качества развивает метание	текущий
15			<b>Метание мяча с разбега.</b>			Совершенствование	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять метание мяча с разбега.	Иметь представление об оказании первой помощи	текущий

16			<b>Метание мяча с разбега.</b>		Совершенство	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Передал – садись».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять метание мяча с разбега.	пострадавшим при занятиях физическими упражнениями	текущий
17			<b>Метание мяча с разбега – учет.</b>		Учетный	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять метание мяча с разбега.	<u><b>Мальчики</b></u> – «5» - 27 м «4» - 22 м «3» - 18 м <u><b>Девочки</b></u> – «5» - 17 м «4» - 15 м «3» - 12 м	
18		<b>КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>Бег в чередовании с ходьбой.</b>	<b>7</b>	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	текущий
19			<b>Преодоление препятствий.</b>		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	текущий
20			<b>Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.</b>		Учетный	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров – на результат. П/игра	<b>Уметь:</b> правильно распределять силы по дистанции.	<u><b>Мальчики</b></u> – «5» - 4,5мин «4» - 5,05мин «3» - 5,45мин <u><b>Девочки</b></u> – «5» - 4,55мин	текущий

					«Угадай чей голосок»		«4» - 5,05мин «3» - 5,52мин	
21			<b>Переменный бег</b>	Комплек сный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	теку щий
22			<b>Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.</b>	Учетны й	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши».	<b>Уметь:</b> выполнять эстафетный бег.	<b>Мальчики</b> – «5» - 1250м «4» - 1050м «3» - 850м <b>Девочки</b> – «5» - 1050м «4» - 950м «3» - 650м	теку щий
23			<b>Переменный бег</b>	Комплек сный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву» <i>Выдающиеся спортсмены Самарской области по легкой атлетике</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	теку щий
24			<b>Кросс 2000 метров – учет.</b>	Учетны й	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 2000 метров – на результат. П/игра «Угадай, чей голосок». <i>Выдающиеся спортсмены Самарской области по легкой атлетике</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	теку щий

**II четверть (24 часа)**

25 (1)	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.</b>	<b>24</b>  <b>8</b>	Обучение	Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение».	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий, работать с предметами.	Знать технику безопасности на занятиях гимнастики.	фронтальной
26 (2)		<b>Техника акробатических упражнений. Виды гимнастики и их характеристики.</b>		Комплексный	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий, работать с предметами.	Знать технику безопасности на занятиях гимнастики.	текущий
27 (3)		<b>Техника акробатических упражнений. Виды гимнастики и их характеристики.</b>		Учетный	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Акробатика: группировка, перекаты в группировке – на результат. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий, работать с предметами.	Знать технику безопасности на занятиях гимнастики.	текущий
28 (4)		<b>Оценка техники выполнения акробатических упражнений.</b>		Комплексный	ОРУ скакалкой. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать терминологию разучиваемых упражнений	текущий

29 (5)			<b>Акробатика. Строевые упражнения.</b>		Комплек сный	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать терминологию разучиваемых упражнений	теку щий
30 (6)			<b>Акробатика – учет. Строевые упражнения.</b>		Учетны й	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках на результат. Перекаты в группировке. Полоса препятствия.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать терминологию разучиваемых упражнений	теку щий
31 (7)			<b>Акробатика. Строевые упражнения.</b>		Комплек сный	ОРУ скакалкой. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону. Полоса препятствия. Игра «Светофор».	<b>Уметь:</b> выполнять прыжки через скакалку	текущий	теку щий
32 (8)			<b>Акробатика – учет. Строевые упражнения.</b>		Учетны й	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Акробатика: из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону – на результат. Полоса препятствия. Игра «Светофор».	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы.	По технике исполнения	теку щий
33 (9)		<u>Равновесие</u> <u>Висы</u> <u>Строевые</u>	<b>Равновесие. Висы. Строевые упражнения.</b>	5	Обучени е	ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Разновидности ходьбы по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по бревну, перешагивая мячи, кубики. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	текущий	теку щий

34 (10)			<b>Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест.</b>	Учетны й	ОРУ. Повороты направо, налево. Упражнения на мышцы живота, на гибкость. Игра «Змейка». Упражнение в равновесии при хождении по бревну (высотой 90 см.): ходьба на носках и повороты кругом на одной и обеих ногах. Вис, стоя и лежа. Наклон вперед из положения, сидя на результат. П/игра «»	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	<b><u>Мальчики</u></b> – «5» - 8 см «4» - 5 см «3» - 2 см <b><u>Девочки</u></b> – «5» - 13 см «4» - 10 см «3» - 5 см	теку щий
35 (11)			<b>Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.</b>	Комплек сный	ОРУ с гимнастическими палками. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы и упоры	Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений	теку щий
36 (12)			<b>Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения – учет.</b>	Комплек сный	ОРУ с обручем. В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено, и седы с боку и верхом. Выученные строевые упражнения – на результат. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы и упоры	Знать технику выполнения висов и упоров.	теку щий
37 (13)			<b>Упражнение в равновесии на бревне – учет.</b>	Учетны й	ОРУ у гимнастической стенки. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на прямых руках. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90	Уметь выполнять висы и упоры	Знать технику выполнения висов и упоров.	теку щий

						см.) – на результат. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.				
38 (14)		<u>Лазание и перелезание.</u>	<b>Лазание и перелезание.</b>	<b>6</b>	Комплексный	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на руках, лежа на животе. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.	Знать технику выполнения висов и упоров.	текущий	
39 (15)			<b>Лазание и перелезание.</b>		Комплексный	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360*. Перелезание через горку матов, через бревно и гимнастическую скамейку. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе	Знать технику выполнения висов и упоров.	текущий	
40 (16)				<b>Лазание по канату.</b>		Комплексный	ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Лазание по канату произвольным способом. Развитие силовых способностей. Полоса препятствия. Игра «Фигуры».	Уметь Выполнять прыжки через скакалку	Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений	Ком. 2
41 (17)				<b>Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.</b>		Учетный	ОРУ. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Альпинисты».	<b>Уметь:</b> выполнять лазание и перелезание.	<b>Мальчики</b> – «5» - 14раз «4» - 9раз «3» - 6раз <b>Девочки</b> – «5» - 5раз «4» - 4раза «3» - 2раза	Ком. 2

						Сгибание рук в упоре, лежа – на результат.			
42 (18)			<b>Лазание по канату.</b>		Комплексный	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор»	<b>Уметь:</b> выполнять лазание и перелазание.	текущий	Ком. 2
43 (19)			<b>Лазание по канату – учет.</b>		Учетный	ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Лазание по канату произвольным способом – на результат. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять лазание и перелазание.	По технике исполнения	Ком. 2
44 (20)		<b><u>Опорный прыжок</u></b>	<b>Опорные прыжки на горку гимнастических матов.</b>	<b>5</b>	Обучение	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Дать понятие о разновидностях опорного прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями. Прыжки со скакалкой до 30 сек. П / игра «Удочка»	<b>Уметь:</b> выполнять прыжки со скакалкой.		текущий
45 (21)			<b>Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.</b>		Обучение	ОРУ на внимание и гибкость. Прыжки на двух ногах на 180*, прыжки с высоты 70 см. Ознакомить с техникой разбега П/ игра «Пустое место»	<b>Уметь:</b> выполнять правильно соскок с высоты.		текущий
46 (22)				<b>Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.</b>		Совершенствование	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки на двух ногах на 360*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях. П/ игра «Салки – выше ноги от земли»	<b>Уметь:</b> выполнять правильно наскок на предметы в упор, стоя на колени.	
47 (23)			<b>Опорный прыжок в скок в</b>		Совершенствование	ОРУ на гимнастических скамейках. Прыжки на двух ногах на 360*,	<b>Уметь:</b> правильно		текущий

			упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.		ние	прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях. П/ игра «Космонавты».	выполнять соскок взмахом рук..		
48 (24)			Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – учет.		Учетный	ОРУ на внимание. П/игра «Часики», «Кочки» Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – на результат. Упражнения на релаксацию.	Уметь: правильно выполнять опорный прыжок на козла.	По технике исполнения	текущий

### III четверть (29 часов)

49 (1)	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА	Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	19	Обучение	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Дать понятие игры баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра «Бросай и поймай».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий
50 (2)		Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из вися – тест.		Учетный	ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом, остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Передача мячей в колоннах». Правила игры в баскетбол Подтягивание из вися – на результат.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	<u>Мальчики</u> – «5» - 4раза «4» - 2раза «3» - 1раз <u>Девочки</u> – «5» - 14раз «4» - 10раз «3» - 6раз	текущий
51 (3)		Ловля и передача мяча на месте. Правильная осанка		Обучение	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте двумя руками	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	Знать способы ловли и передачи мяча Представлени	текущий

					от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	броски в процессе подвижных игр.	е о правильной осанке	
52 (4)			<b>Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Прыжки через скакалку – тест.</b>	Учетны й	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте и в движении с шагом двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Прыжки через скакалку за 1 минуту – на результат.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр, демонстрировать прыжки через скакалку.	<b>Мальчики</b> – «5» - 70раз «4» - 60раз «3» - 50раз <b>Девочки</b> – «5» - 80раз «4» - 70раз «3» - 60раз	текущий
53 (5)		<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА</b>	<b>Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет</b>	Учетны й	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в парах со сменой мест. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий
54 (6)			<b>Ведение мяча на месте правой и левой рукой.</b>	Обучени е	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал – садись». Развитие внимания.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий
55 (7)				<b>Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.</b>	Комплек сный	ОРУ. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке. Эстафеты с ведением мяча. Игра «Выбивной». Развитие	Уметь владеть мячом: держание, передачи на	Знать способы ловли и передачи

						выносливости.	расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	мяча	
56 (8)			<b>Ведение мяча в движении.</b>		Обучение	Эстафеты с мячом. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с заданиями. Игра «Выбивной». Развитие	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Знать способы ловли и передачи мяча	текущий
57 (9)			<b>Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет</b>		Комплексный	ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на оценку. Игра «Охотники и утки». Эстафеты с ведением мяча.	ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Разновидности и спортивного инвентаря и оборудования	текущий
58 (10)			<b>Бросок мяча на места. Спортивный инвентарь</b>		Обучение	ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в парах от груди, из – за головы, одной от плеча, двумя снизу, двумя руками от пола. Игра «Охотники и утки».			текущий
59 (11)			<b>Бросок мяча с шагом.</b>		Обучение	ОРУ в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в шаге с заданиями. Игра «Мяч в обруч».	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	текущий
60 (12)			<b>Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.</b>		Учетный	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в баскетбольный щит. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд – на результат.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр, демонстрировать скоростно силовые качества	<b>Мальчики</b> – «5» - 18 раз «4» - 15 раз «3» - 10 раз <b>Девочки</b> – «5» - 16 раз «4» - 14 раз «3» - 9 раз	Ком. 3
61 (13)		<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>Бросок мяча в кольцо. Режим дня школьника</b>		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Разновидности бросков мяча в кольцо. Развитие	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. 3

					координационных способностей.				
62 (14)			<b>Бросок мяча в кольцо.</b>		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Разновидности бросков мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. 3
63 (15)			<b>Бросок мяча в кольцо – учет.</b>		Учетный	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передачи мяча. Бросок мяча в кольцо с 3 метров – на результат. Игра в мини-баскетбол.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Количество раз из 5 бросков <u>Мальчики –</u> <u>Девочки –</u> «5» - 3раза «4» - 2раза «3» - 1раз	Ком. 3
64 (16)			<b>Подвижные игры с элементами баскетбола.</b>		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр, техникой ведения мяча.		текущий
65 (17)			<b>Подвижные игры с элементами баскетбола.</b>		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов .	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.		текущий
66 (18)			<b>Эстафеты с элементами баскетбола.</b>		Комплексный	Эстафеты. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.		текущий
67 (19)		<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>Подвижные игры.</b>	<b>11</b>	Комплексный	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных	<b>Уметь:</b> держать мяч и ловить мяч.		текущий

					способностей.				
68 (20)			<b>Подвижные игры.</b>		Комплексный	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание.	<b>Уметь:</b> выполнять команды.		текущий
69 (21)			<b>Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.</b>		Учетный	ОРУ в движении. Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай чей голосок» Прыжок в длину с места – на результат. Развитие прыгучести.	<b>Уметь:</b> мягко приземляться.	<b>Мальчики</b> – «5» - 165 см «4» - 150 см «3» - 135 см <b>Девочки</b> – «5» - 160 см «4» - 145 см «3» - 130 см	текущий
70 (22)			Подвижные игры. <i>Закаливание организма</i>		Комплексный	ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> выполнять честно правила игры.		текущий
71 (23)			Подвижные игры. <i>Здоровый образ жизни младшего школьника</i>		Комплексный	ОРУ в парах. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»	<b>Уметь:</b> концентрировать внимание.		текущий
72 (24)			Подвижные игры.		Комплексный	Эстафеты зверей. Игра « Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву».	<b>Уметь:</b> концентрировать внимание.		текущий
73 (25)		<b>Подвижные игры с элементами волейбола</b>	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	<b>5</b>	Комплексный	ОРУ в движении. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Перестрелка».	<b>Знать:</b> правила игры в «Пионербол». <b>Уметь:</b> выполнять расстановку игроков на площадке, переходы.		текущий
74 (26)			Стойки игрока и перемещения.		Обучение	ОРУ с мячами. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания	<b>Уметь:</b> выполнять		текущий

						по сигналу. Стойки игрока и перемещения. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами)	ловлю мяча через сетку		
75 (27)			Передача мяча сверху двумя руками		Обучение	ОРУ в движении. Действия игрока на площадке. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол»	<b>Уметь:</b> выполнять правила перехода.		текущий
76 (28)			Передача мяча сверху двумя руками		Комплексный	ОРУ с мячами. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры		текущий
77 (29)			Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет.		Учетный	ОРУ в движении. Передача мяча через сетку двумя руками 3 метровой линии (линии нападения) – на результат. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять передачу двумя руками.	Количество раз из 5 бросков <b><u>Мальчики–</u></b> <b><u>Девочки –</u></b> «5» - 3раза «4» - 2раза «3» - 1раз	Ком. 3

#### IV четверть (23 часа)

78 (1)		<b>ЛЕКАЯ АТЛЕТ ИКА.</b> <b><u>Прыжок в высоту с разбега.</u></b>	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	<b>4</b> <b>4</b>	Комплексный	Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс с мячами. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с прямого разбега.	<b>Знать</b> ТБ на занятиях по л/а и кроссовой подготовки. <b>Уметь</b> выполнять технику прыжков на одной и двух ногах.		Устный опрос.
79 (2)		<b>ЛЕКАЯ АТЛЕТ ИКА.</b>	<b>Прыжок в высоту с прямого разбега.</b>		Комплексный	ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с	<b>Уметь</b> выполнять технику прыжка в высоту с		

					отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги.	разбега.			
80 (3)		КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА	<b>Прыжок в высоту с разбега.</b>		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 2 – 3 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.		
81 (4)			<b>Прыжок в высоту с разбега – учет.</b>		Учетный	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	<b>Мальчики</b> – «5» - 80 см «4» - 70 см «3» - 60 см <b>Девочки</b> – «5» - 80 см «4» - 70 см «3» - 60 см	Текущий
82 (5)		КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА	<b>Бег в чередовании с ходьбой.</b>	7	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	текущий	Текущий
83 (6)			<b>Преодоление препятствий.</b>		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	текущий	Текущий

84 (7)			<b>Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.</b>		Учетный	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок»	<b>Уметь:</b> правильно распределять силы по дистанции.	<u>Мальчики</u> – «5» - 4,5мин «4» - 5,05мин «3» - 5,45мин <u>Девочки</u> – «5» - 4,55мин «4» - 5,05мин «3» - 5,52мин	Текущий
85 (8)			<b>Переменный бег</b>		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе.	текущий	Текущий
86 (9)			<b>Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.</b>		Учетный	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши».	<b>Уметь:</b> выполнять эстафетный бег.	<u>Мальчики</u> – «5» - 1250м «4» - 1050м «3» - 850м <u>Девочки</u> – «5» - 1050м «4» - 950м «3» - 650м	Текущий
87 (10)	<b>23.04</b>		<b>Переменный бег</b>		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе.	текущий	Текущий
88 (11)			<b>Кросс 2000 метров – учет.</b>		Учетный	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 2000 метров – на результат. П/игра «Угадай, чей голосок».	<b>Уметь:</b> выполнять бег 2000 метров	По технике исполнения	Текущий
89 (12)		<b>ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.</b>	<b>Высокий старт. Бег 30 метров – тест.</b>	<b>12 4</b>	Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2-3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. П/игра «Мы – веселые	<b>Знать:</b> понятие «высокий старт» <b>Уметь:</b> выполнять бег на короткие	<u>Мальчики</u> – «5» - 5,1сек «4» - 5,7сек «3» - 6,8сек <u>Девочки</u> – «5»	Текущий

					ребята».	дистанции.	- 5,3сек «4» - 6,0сек «3» - 7,0сек	
90 (13)				Обучение	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи».	<b>Уметь:</b> выполнять старты из различных и.п.	текущий	Текущий
91 (14)				Совершенствование	ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. П/игра: «Кто быстрее»	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<b>Мальчики</b> – «5» - 8,8сек «4» - 9,3сек «3» - 10,2сек <b>Девочки</b> – «5» - 9,5сек «4» - 9,7сек «3» - 10,8сек	Ком. 4
92 (15)				Учетный	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров. Челночный бег 3x10 м – на результат.	<b>Знать:</b> понятие «челночный бег» <b>Уметь:</b> бегать челночный бег 3x10м из различных и.п.	<b>Мальчики</b> – «5» - 10,6сек «4» - 11,2сек «3» - 11,8сек <b>Девочки</b> – «5» - 10,8сек «4» - 11,4сек «3» - 12,2сек	Ком. 4

93 (16)		<u>Метание</u>	<b>Метание мяча в вертикальную цель.</b>	4	Обучение	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель.	текущий	Ком. 4
94 (17)			<b>Метание мяча с места на дальность.</b>		Обучение	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании с места.	текущий	Ком. 4
95 (18)			<b>Метание мяча с разбега.</b>		Совершенствование	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять метание мяча с разбега.	<b>Мальчики</b> – «5» - 5,30мин «4» - 5,45мин «3» - 6,10мин <b>Девочки</b> – «5» - 5,45мин «4» - 5,55мин «3» - 6,10мин	Ком. 4
96 (19)			<b>Метание мяча с разбега – учет.</b>		Учетный	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять метание мяча с разбега.	<b>Мальчики</b> – «5» - 27 м «4» - 22 м «3» - 18 м <b>Девочки</b> – «5» - 17 м «4» - 15 м «3» - 12 м	Ком. 4

97 (20)		<b>Прыжки</b>	<b>Прыжок в длину с места – тест.</b>	4	Учетный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».	<b>Уметь:</b> выполнять прыжки с места с заданиями.	<b>Мальчики</b> – «5» - 165 см «4» - 150 см «3» - 135 см <b>Девочки</b> – «5» - 160 см «4» - 145 см «3» - 130 см	Ком. 4
98 (21)			<b>Прыжок в длину с разбега.</b>		Обучение	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком. 4
99 (22)			<b>Прыжок в длину с разбега.</b>		Совершенствование	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 50 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком. 4
100 (23)			<b>Прыжок в длину с разбега – учет.</b>		Учетный	ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат. П /игра «Воробьи вороны».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.	<b>Мальчики</b> – «5» - 270 см «4» - 230 см «3» - 210 см <b>Девочки</b> – «5» - 250 см «4» - 210 см «3» - 190 см	Ком. 4





Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Ольгино  
муниципального района Безенчукский Самарской области

«Рассмотрено»  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ с.Ольгино  
Протокол № 1 от «30» августа 2018 г

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
ГБОУ СОШ с.Ольгино  
  
\_\_\_\_\_  
Е.А. Хохрина



«Тверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ  
с.Ольгино  
  
\_\_\_\_\_  
А. Шмаков

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Учебного предмета « Физическая культура »

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 2 класса разработана в соответствии с требованиями  
федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения

Программа разработана  
учителем начальных классов  
ГБОУ СОШ с.Ольгино  
Шевченко Е. В.

Ольгино

Рабочая программа по физической культуре 2 класс  
ГБОУ СОШ с. Ольгино м.р. Безенчукский Самарской области разработана  
в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта  
начального общего образования второго поколения.

Физическая культура	Физическая культура	Петрова Т.В., Копылов Ю.А. и др.	Вентава- Граф	2013
---------------------	---------------------	--	---------------	------



**Программа рассчитана на 102 часа (3 ч. в неделю)**

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	
		Примерная или авторская программа	Рабочая программа
	Базовая часть	102	102
1	Знания о физической культуре	4	4
2	Организация здорового образа жизни	3	3
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2	2
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	90	90
5.1	Лёгкая атлетика	23	23
5.2	Гимнастика	22	22
5.3	Лыжная подготовка	19	19
6	Подвижные и спортивные игры	26	26
	Вариативная		

## Содержание тем учебного курса

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)</b>		
Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире
Скелет и мышцы человека	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека	Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека
Осанка человека	Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя	Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя
Стопа человека	Функции стопы. Понятие	Определять понятие
	«плоскостопие»	«плоскостопие»; описывать причину
		возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека
Одежда для занятий разными физическими упражнениями	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)</b>		
Правильный режим дня	Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня	Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека
Закаливание	Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)	Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания
Профилактика нарушений зрения	Причины утомления глаз и снижения остроты зрения	Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером;

		определять правильное положение
		тела при чтении и работе за компьютером
<b>Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</b>		
Оценка правильности осанки	Контроль осанки в положении сидя и стоя	Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)</b>		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки	Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультурминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Уметь планировать физкультурминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультурминуток
Физические упражнения для расслабления мышц	Расслабление мышц в положении лёжа на спине	Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове	Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой
Физические упражнения для профилактики плоскостопия	Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для профилактики нарушений зрения	Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)	Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой	Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы

	<p>ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)</p>	<p>упражнений для развития основных двигательных качеств</p>
<p><b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)</b></p>		
<p>Лёгкая атлетика (23 ч)</p>	<p>Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными</p>	<p>Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с</p>
	<p>способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)</p>	<p>разбега</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики (22 ч)</p>	<p>Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд</p>	<p>Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд</p>

<p>Лыжная подготовка (19 ч)</p>	<p>Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом»</p>	<p>Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке</p>
<p>Подвижные и спортивные игры (26 ч)</p>	<p>Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале</p>	<p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам</p>

## Требования к уровню подготовки учащихся 2 класса

### **Выпускник научится:**

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

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; -целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

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

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; -играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

**Контроль уровня обученности.**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

***По основам знаний.***

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**С целью проверки знаний используются различные методы.**

**Метод опроса** применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

**Программированный метод** заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является **демонстрация** их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

***По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).***

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко,

наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы *наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный*.

#### Нормативы для уч-ся 2 класса

Норматив	Мальчи/девочки	«5»	«4»	«3»
бег 30 м/сек	М	6,0	6,6	7,1
	Д	6,3	6,9	7,4
бег 100 м (без учёта времени)				
Челночный бег (без учёта времени)				
Прыжки с места (см)	М	150	130	115
	Д	140	125	110
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	50
	Д	80	70	60
Приседания (кол-во раз/мин)	М	40	38	36
	Д	38	36	34
Отжимание (кол-во раз)	М	10	8	6
	Д	8	6	4
Отжимание на опоре (кол-во раз)	М	10	9	8
	Д	8	7	5
Подъём туловища из положения лёжа	М	28	26	24
	Д	23	21	19

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры (Всего 102 часа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы урока</b>	<b>Дата</b>	<b>Тип урока</b>	<b>Кол-во час.</b>	<b>Вспомогательные средства</b>	<b>Корректировка</b>
<b><i>Знания о физической культуре (4ч)</i></b>						
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Олимпийские игры.		С образовательно-познавательной направленностью	1	ИКТ	
2	Скелет и мышцы человека. Осанка.			1	ИКТ	
3	Стопа человека.			1		
4	Одежда для занятий разными физическими упражнениями.			1		
<b><i>Организация здорового образа жизни (3ч)</i></b>						
5	Правильный режим дня.		С образовательно-познавательной направленностью	1	презентация	
6	Закаливание.			1	презентация	
7	Профилактика нарушений зрения.			1		
<b><i>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2ч)</i></b>						
8-9	Оценка правильности осанки.		С образовательно-обучающей направленностью	2		
<b><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)</i></b>						
10	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.		С образовательно-обучающей направленностью	1	ИКТ	
11	Физические упражнения для физкультминуток.			1		
12	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.			1		
<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность (90ч)</i></b>						
<b><i>Лёгкая атлетика (23ч)</i></b>						
13	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.		С образовательно-познавательной направленностью	1	ИКТ	
14-15	Бег в среднем темпе.		С образовательно-тренировочной направленностью	2		
16-17	Бег с максимальной скоростью.			2		
18-19	Челночный бег.			2		
20-21	Прыжки в длину с места.			2		
22-23	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.			2		

24-27	Прыжки на скакалке.			4	скакалки	
28-29	Метание мяча вверх двумя руками.			2	мячи	
30-31	Метание мяча вперёд одной рукой от груди.			2		
32-33	Метание мяча двумя руками из-за головы.			2		
34-35	Метание мяча двумя руками снизу.			2		
<b>Гимнастика (22ч)</b>						
36-37	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Разные виды ходьбы.			С образовательно-обучающей направленностью	2	
38-40	Повороты направо, налево, кругом.			С образовательно-тренировочной направленностью	3	
41-43	Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»			С образовательно-обучающей направленностью	3	
44-45	Передвижения в колонне по одному.			С образовательно-тренировочной направленностью	2	
46-47	Отжимание в упоре на гимнастическую скамейку.			С образовательно-обучающей направленностью	2	
48-49	Отжимание в упоре лёжа.	2				
50-51	Подтягивание на высокой перекладине.				2	
52-53	Подтягивание на низкой перекладине.				2	
54-55	Группировка. Перекаты в группировке.			С образовательно-тренировочной направленностью	2	маты
56-57	Кувырок вперёд.				2	
<b>Лыжная подготовка (19ч)</b>						
58	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.			С образовательно-познавательной направленностью	1	ИКТ
59	Правила хранения лыж.				1	
60-61	Передвижение по ровной местности ступающим шагом с палками.			С образовательно-обучающей направленностью	2	
62-63	Передвижение по ровной местности ступающим шагом без палок.				2	

64-68	Передвижение по ровной местности скользящим шагом.		С образовательно-тренировочной направленностью	5		
69-71	Подъём на пологий склон способом «лесенкой»			3		
72-74	Спуски с пологих склонов.			3		
75-76	Торможение «плугом»			2		
При необходимости часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.						
<b>Подвижные и спортивные игры (26ч)</b>						
77	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Правила игры. Считалки.		С образовательно-познавательной направленностью	1		
78	<i>Игры для формирования осанки.</i> «Замри»		С образовательно-тренировочной направленностью	1		
79	Эстафеты с переноской предметов на голове			1		
80	<i>Игры с бегом.</i> «Давай подружимся»			1		
81	«Салки-догонялки»			1		
82	«Кот и мыши»			1		
83	«У медведя во бору»			1		
84	<i>Игры с мячом.</i> «Гонка мячей»			1	мяч	
85	«Охотники и утки»			1		
86	Эстафеты с мячом.			1		
87	Вышибалы.			1		
88-89	Футбол			2		
90-91	Волейбол			2		
92-93	Баскетбол			2		
94	<i>Игры с прыжками.</i> «Волк во рву»		С образовательно-тренировочной направленностью	1		
95	«Прыжки по кочкам»			1		
96	«Прыгающие воробушки»			1		
97	<i>Игры со скакалкой.</i> «Удочка»			1	скакалки	
98	«Часы пробили...»			1		
99	<i>Игры с метанием.</i> «Метко в цель»			1	Малые мячи	
100	«Кто дальше бросит»			1		
101	«Движущаяся мишень»			1		
102	<i>Игры с лазанием и перелазанием</i> «Альпинисты»			1		



государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Ольгино

«Рассмотрено»  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ с.Ольгино  
Протокол № 1 от  
« 30 » августа 2018г

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
ГБОУ СОШ с.Ольгино  
  
\_\_\_\_\_  
Е. А. Хохрина



«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ  
с.Ольгино  
  
\_\_\_\_\_  
С. В. Лымаков

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА Учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 3 класса

составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения.

Программа разработана  
учителем начальных классов  
ГБОУ СОШ  
Фроловой Г. Ф.,

ГБОУ СОШ с. Ольгино

Рабочая программа по физической культуре 3 класс  
ГБОУ СОШ с. Ольгино м.р. Безенчукский Самарской области разработана  
в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта  
начального общего образования второго поколения и учебнику

Физическая культура	Физическая культура	Петрова Т.В., Копылов Ю.А. и др.	Вентава- Граф	2013
------------------------	------------------------	--	---------------	------

## Тематическое планирование курса для 3 класса

Всего 102 ч.

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов
<b>1.</b>	Знания о физической культуре.	<b>5</b>
<b>2.</b>	Организация здорового образа жизни	<b>2</b>
<b>3.</b>	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	<b>2</b>
<b>4.</b>	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>4</b>
<b>5.</b>	Спортивно-оздоровительная деятельность	<b>89</b>
5.1	<i>Лёгкая атлетика (23 ч)</i>	23
5.2	<i>Гимнастика с основами акробатики (23 ч)</i>	23
5.3	<i>Лыжная подготовка (19 ч)</i>	19
5.4	<i>Подвижные и спортивные игры (24 ч)</i>	24
<b>Итого:</b>		<b>102</b>

### Содержание курса

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (5 ч.)</b>		
<p>История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью</p> <p>История физической культуры в Европе в Средние века.</p> <p>Связь физической культуры с военной деятельностью</p> <p>Физическая культура народов разных стран</p> <p>Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями</p>	<p>Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме</p> <p>Физическая подготовка воинов.</p> <p>Рыцарские турниры</p> <p>Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии</p> <p>Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе</p>	<p>Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом</p> <p>Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом</p> <p>Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений</p> <p>Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»);</p> <p>описывать способы развития</p>
<p>Основные двигательные качества человека</p>	<p>Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости</p>	

## Раздел 2. Организация здорового образа жизни ( 2 ч.)

Правильное питание	Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями
Правила личной гигиены	Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры

## Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью ( 2 ч.)

Измерение длины и массы тела	Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника	Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела
Оценка основных двигательных качеств	Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя)	Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств

## Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность ( 4 ч.)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.)	Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях	Выполнять физкультминутки в домашних условиях

**Физические упражнения для профилактики нарушений осанки**

Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной) Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе

Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки

**Упражнения для профилактики нарушений зрения**

Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения

**Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств**

Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками)

Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств

## **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность ( 89 ч.)**

**Лёгкая атлетика (23ч.)**

Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10-30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)

Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель

**Гимнастика с основами акробатики (23 ч.)**

Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестрое-

Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять

**Лыжная подготовка  
(19 ч.)**

**Подвижные и  
спортивные игры ( 24 ч.)**

**Примечание.**

В бесснежную зиму лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.

ние из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1-2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой  
Экипировка лыжника. Попеременный двушажный ход. Подъём способом «лесенка» и «елочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке  
Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)

гимнастические и акробатические упражнения

Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время

Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом;  
освоить элементы игры в футбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками

### Уровень физической подготовленности учащихся 9 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
		Бег 60м	11.8	11,2	10.8	12.2	11.4	10.8
		Бег 1000 м(мин.с)	6.0	5.3	5.0	7.0	6.3	6.0
2	Координационные	Челночный бег 3x10	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	120	130-150	175	110	135-150	160
4	Выносливость	6-минутный бег	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	1	3-4	5	3	7-11	16
7	Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)		9.0	8.3	8.0	9.3	9.0	8.3



### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (5 ч.)</b>					
1	1	Вводный инструктаж по Т.Б.  История физической культуры в древних обществах.	Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом	
2	2	История физической культуры в Европе в Средние века.	Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры	Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом	
3	3	Физическая культура народов разных стран	Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии	Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока	
4	4	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений	

№		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
5	5	Основные двигательные качества человека	Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости	Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека	
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч.)</b>					
6	1	Правильное питание	Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями	
7	2	Правила личной гигиены	Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры	
<b>Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч.)</b>					
8	1	Измерение длины и массы тела	Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника	Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела	
9	2	Оценка основных двигательных качеств	Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции)	Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств	

№		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
			до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя)		
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч.)</b>					
10	1	Физические упражнения для утренней гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток	Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.) Упражнения для активизации кровообращения в конечностях	Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Выполнять физкультминутки в домашних условиях	
11	2	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)	Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки	
12	3	Упражнения для профилактики нарушений зрения	Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения	

№		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
13	4	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками)	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	

**Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч.)**

*Лёгкая атлетика (23 ч)*

14	1	Занимаемся бегом.	Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт.	Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время;	
15	2	Занимаемся бегом.			
16	3	Беговые упражнения на			

№		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
		короткие дистанции.	<p>Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»).</p> <p>Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)</p>	<p>прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»;</p> <p>выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель</p>	
17	4	Беговые упражнения на короткие дистанции.			
18	5	Бег на короткие дистанции (10 м)			
19	6	Бег на короткие дистанции (10 м)			
20	7	Бег на короткие дистанции (30 м)			
21	8	Бег на короткие дистанции (30 м)			
22-23	9-10	Бег на короткие дистанции (60 м)			
24-25	11-12	Бег на выносливость до 1 км.			
26-27	13-14	Бег с высоким подниманием бедра			
28-29	15-16	Высокий старт.			
30-31	17-18	Бег с ускорением			
32-33	19-20	Бег с равномерной скоростью.			
34,35, 36	21,22,23	Челночный бег 3x10м.			

№	Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата		
<i>Гимнастика с основами акробатики (23 ч)</i>						
37,38	1,2	Т.Б. при занятиях акробатическими упражнениями. Акробатические упражнения.	Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения		
39,40,41	3,4,5	Строевые упражнения приёмы  Лазание по гимнастической стенке разными способами.				
42,43	6,7	Строевые упражнения  Акробатическая комбинация.				
44	8	Строевые упражнения  Акробатическая комбинация.				
45,46	9,10	Кувырок вперёд. Упражнения гимнастической палкой. с				

№		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
47	11	Кувырок вперёд. Упражнения гимнастической палкой.			
48	12	Упражнения в равновесии.			
49	13	Упражнения в равновесии.			
50	14	Кувырок вперёд, стойка на лопатках.			
51	15	Кувырок вперёд, стойка на лопатках.			
52	16	Лазание по канату.			
53	17	Лазание по канату.			
54	18	Полоса препятствий.			
55	19	Полоса препятствий.			
56	20	Полоса препятствий.			
57	21	Лазание по гимнастической стенке разными способами.			
58	22	Полоса препятствий. Отжимания.			

№		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
59	23	Лазание по гимнастической стенке различными способами.			
<b>Лыжная подготовка (19ч)</b>					
60	1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях с лыжами. Основные требования к одежде и обуви.	Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход. Подъём способом «лесенка» и «ёлочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время	
61	2	Попеременный двухшажный ход.			
62	3	Попеременный двухшажный ход.			
63	4	Попеременный двухшажный ход.			
64	5	Подъём способом «лесенка».			
65	6	Подъём способом «лесенка».			
66	7	Подъём способом «лесенка».			
67	8	Подъём способом «ёлочка».			
68	9	Подъём способом «ёлочка».			

№		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
69	10	Подъём способом «ёлочка».			
70	11	Подъём способом «лесенка» и «ёлочка».			
71	12	Подъём способом «лесенка» и «ёлочка».			
72	13	Подъём способом «лесенка» и «ёлочка».			
73	14	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.			
74	15	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу			
75	16	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу			
76	17	Спуски в основной стойке.			
77	18	Спуски в основной стойке.			
78	19	Спуски в основной стойке.			
<b><i>Подвижные и спортивные игры (24 ч)</i></b>					
79	1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях подвижными и спортивными играми. Ловля и передача мяча на месте.			

№		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
80	2	Ловля и передача мяча на месте. Игры «Пятнашки», «Гонка мячей по кругу»	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками	
81	3	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».			
82	4	Ведение мяча на месте. Игра «Пятнашки»			
83	5	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель»			
84	6	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель»			
85	7	Ведение мяча. Встречная эстафета с мячом.			
86	8	Ведение мяча. Встречная эстафета с мячом.			
87	9	Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу»			
88	10	Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу»			

№		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
89	11	Бросок мяча в кольцо. Эстафета			
90	12	Бросок мяча в кольцо. Эстафета			
91	13	Эстафета «Передача мячей в колоннах».			
92	14	Эстафета «Передача мячей в колоннах».			
93	15	Эстафета «Передача мячей в колоннах».			
94	16	Игра «Перестрелка».			
95	17	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».			
96	18	Элементы футбола (удары по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча).			
97	19	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».			
98	20	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».			
99	21	Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана».			

№		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
100	22	Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана».			
101	23	Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу»			
102	24	Инструктаж по Т.Б. на летних каникулах.			





Рабочая программа по физической культуре 4 класс  
ГБОУ СОШ с. Ольгино м.р. Безенчукский Самарской области разработана  
в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта  
начального общего образования второго поколения и учебнику

Физическая культура	Физическая культура	Петрова Т.В., Копылов Ю.А. и др.	Вентава- Граф	2013
------------------------	------------------------	--	---------------	------

## Тематическое планирование курса для 4 класса

№	Дата	Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Содержание урока по УМК	Примечание
<i>Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)</i>						
<p><i>Цель. Понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни .</i></p> <p><i>Задачи: формировать представление о правилах поведения во время занятий физической культурой в зале, на спортивной площадке. Познакомить с содержанием и организацией уроков физической культуры, с требованиями к одежде, обуви, опорно-двигательной системой человека, с терминологией гимнастических упражнений.</i></p>						
1		<p><b>Инструктаж по Т.Б.</b></p> <p>История физической культуры в России.</p>	<p>Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России</p>	<p>Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны;</p> <p>обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси;</p> <p>объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны;</p> <p>называть самые популярные виды спорта в России</p>	История физической культуры в древних обществах.	
2		<p>Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр</p>	<p>Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр</p>	<p>Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр;</p> <p>объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми;</p> <p>объяснять значение цветов Олимпийских колец;</p> <p>с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.;</p> <p>описывать церемонию открытия</p>	История физической культуры в Европе в Средние века	

				Олимпийских игр		
3		Опорно-двигательная система человека	Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей	Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека	Как человек двигается?	
4		Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Виды травм. Понятие «разминка»  Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека	Различать основные виды травм;  освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах  Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»;  выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека	Как возникают травмы?	

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни ) 1час**

**Цель. Формирование представление о правилах личной гигиены.**

**Задача: формировать понимание о необходимости соблюдения режима дня и личной гигиены**

5		Массаж	Причины утомления. Понятие о массаже, его функции	Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа;  демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)		
---	--	--------	---	---	--	--

**Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)**

6		Измерение сердечного пульса	Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса	Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»;  объяснять функции сердца;  измерять частоту сердечных сокращений;  наблюдать собственную ЧСС в	Сердечный пульс	
---	--	-----------------------------	--	---	-----------------	--

				состоянии покоя		
7		Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания	Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения  Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека.  Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений	Понимать строение дыхательной системы человека;  характеризовать процесс дыхания;  объяснять функцию дыхательной системы;  называть способы тренировки дыхания;  понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания  Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое;  оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки		

**Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)**

**Цель. Формировать представление о физических качествах человека.**

**Задача: познакомить с субъективными признаками самочувствия, со способами развития выносливости.**

8		Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек»	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики	Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой	
9		Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения)	Выполнять физкультминутки в домашних условиях	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях	

10		Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»)	Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки.  Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки	
11		Упражнения для профилактики нарушений зрения	Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет  Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения. Согревание глаз ладонями.  Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе  Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств;  вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для профилактики нарушений зрения.  Упражнения для развития силы мышц.	

вчетверо)

**Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (91 ч.)**

**Цель. Овладения основными действиями физкультурно – оздоровительной деятельности ученика.**

**Задачи: выработка представлений о физкультминутки, объяснение в доступной форме упражнения для гигиенической гимнастики, овладение профилактикой нарушения зрения.**

**Лёгкая атлетика (26 ч.)**

**Цель: обогащение двигательного опыта учащихся посредством овладения легкоатлетическими упражнениями, направленных на развитие физических качеств.**

**Задачи:**

- совершенствовать технику ранее изученных беговых и прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях;
- развивать координационные и кондиционные способности;
- способствовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность.

№	Дата	Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Содержание урока по УМК	Примечание
		Беговые упражнения.	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперед, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки).  Метание малого мяча на дальность с разбега	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;  правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность;  выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»		
12		<b>Инструктаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетики. Влияние бега на состояние здоровья.</b>		Рассказывать о влиянии бега на здоровье человека; Выполнять и применять вариативные упражнения в беге; Контролировать индивидуальный темп бега по ЧСС	Правила поведения на занятиях.	

13		Беговые упражнения. Перестроение из одной в две шеренги.		Описывать технику выполнения беговых упражнений; Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Выполни беговые упражнения
14		Перестроение из одной в две шеренги. Высокий старт.		Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Выполни беговые упражнения
15		Высокий старт. Бег с ускорением до 30 м.		Выполнять бег с последующим ускорением; Выявлять и устранять ошибки при выполнении высокого старта и бега	Как правильно ходить и бегать?
16		Прыжковые упражнения. Многоскоки. Игра «Перепрыгни через ров».		Выполнять различные виды прыжков; Описывать правила их выполнения	Выполни беговые упражнения
17		Тест по бегу на 30 м. с высокого старта.		Демонстрировать скоростной бег на дистанции 30 м на максимальный результат	Длительность бега
18		Челночный бег 3x10 м. Встречная эстафета.		Выполнять технику челночного бега; Соблюдать технику безопасности	Оценка координацион.-двигательных способностей
19		Беговые упражнения. Встречная эстафета.		Соблюдать технику безопасности	Оценка координацион.-двигательных способностей
20		Беговые упражнения. Тест по челночному бегу 3x10 м.		Демонстрировать технику челночного бега 3x10 м с максимальной скоростью передвижения	Оценка координацион.-двигательных способностей
21		Метание малого мяча с места на дальность. Медленный бег до 1000 м.		Выполнять технику метания малого мяча с места; Демонстрировать выносливость и волевые качества на дистанции 1000 м	Спортивные метательные снаряды
22		Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег.		Выполнять технику прыжка в длину с места; Демонстрировать равномерный бег не менее 6 минут	Прыжки. Длительность бега.

23		Тест по прыжкам в длину с места.		Демонстрировать технику прыжка в длину с места на максимальный результат	Описание теста
24		Тест по метанию малого мяча с места на дальность		Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат	Спортивные метательные снаряды
25		Прыжок в высоту с прямого разбега.		Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; Выявлять ошибки техники прыжка в высоту	Прыжки в высоту
26		Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки через препятствия.		Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; Выявлять ошибки техники прыжка в высоту	Прыжки в высоту
27		Прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия.		Выполнять различные виды прыжков; Описывать правила их выполнения	Прыжки
28		Тест по прыжкам в высоту с прямого разбега.		Демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега на максимальный результат	Прыжки в высоту
29		Прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой.		Выполнять различные виды прыжков; Описывать правила их выполнения	Выполни
30		Тест по прыжкам в длину с места.		Демонстрировать технику прыжка в длину с места на максимальный результат	Описание теста
31		Бег с изменением скорости.  Тест по челночному бегу 3x10 м.		Реагировать на сигналы; Демонстрировать технику челночного бега 3x10 м с максимальной скоростью передвижения	Описание теста
32		Высокий старт. Тест по бегу на 30 м.		Демонстрировать скоростной бег на дистанции 30 м на максимальный результат	Описание теста для оценки скоростных способностей
33		Бег с ускорением до 60 м. Упражнения на развитие силы рук.		Осваивать технику бега на 60 м; Выполнять силовые упражнения	Бег на короткие дистанции
34		Тест по метанию малого мяча с места на дальность.		Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат	Спортивные метательные снаряды

35		Бег на длинную дистанцию 1000 м.		Демонстрировать выносливость и волевые качества на дистанции 1000 м	Оценка выносливости
36		Коррекция и систематизация знаний, умений и навыков по легкой атлетике.		Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений	Бег, ходьба, прыжки, метание
37		Коррекция и систематизация знаний, умений и навыков по легкой атлетике.		Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений	Бег, ходьба, прыжки, метание

**Гимнастика с основами акробатики (23 ч.)**

*Цель: содействие развитию гибкости и координации посредством общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов физкультурно-оздоровительной направленности, на гимнастических снарядах.*

*Задачи:*

*- совершенствовать технику ранее разученных строевых, общеразвивающих, гимнастических и акробатических упражнений в условиях учебной деятельности; - развивать пластичность, точность и последовательность выполняемых движений; - способствовать формированию правильной осанки и ориентации в пространстве.*

№	Дата	Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Содержание урока по УМК	Примечание
		Выполнение строевых приемов.	Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание		
38		<b>Инструктаж по Т.Б.</b>  Важность занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.		Рассказывать о значении физических упражнений для укрепления здоровья человека; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.	Укрепляй мышцы физическими упражнениями	
39		Перестроение из одной шеренги в две, три. Повороты на месте.		Демонстрировать правильное перестроение	Правила поведения на занятиях	
40		Комплекс упражнений типа зарядки. Кувырок вперед.		Называть и последовательно выполнять упражнения, входящие в комплекс;	Основные правила выполнения зарядки	

				Характеризовать влияние ОРУ на организм человека	
41		Серия из 2-3-х кувырков вперед слитно. Правила закаливания.		Осваивать технику кувырков вперед слитно; Рассказывать о правилах и способах закаливания	Закаливание
42		Акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост из положения лежа.		Описывать и выполнять технику изученных акробатических упражнений; Выявлять характерные ошибки	Акробатическ. упражнения
43		Контроль выполнения техники двух-трех кувырков вперед слитно.		Демонстрировать технику выполнения 2-3-х кувырков вперед слитно	Кувырок вперед
44		Контроль выполнения техники стойки на лопатках.		Демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках	Стойка на лопатках
45		Контрольное упражнение мост из положения лежа на спине.		Демонстрировать технику выполнения моста из положения лежа на спине	Мост
46		Упражнения с предметами. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.		Выполнять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток	Комплекс 2
47		Лазание по гимнастической стенке и перелезание через гимнастическую скамейку.		Демонстрировать технику правильного и безопасного лазания и перелезания	Лазание и перелезание
48		Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		Осваивать технику лазания по канату; Выполнять упражнения, развивающие силовые способности	Отжимание от пола
49		Контроль выполнения комплекса упражнений с гимнастическими палками.		Демонстрировать последовательное выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Комплекс 2 (с палкой)
50		Шаги галопа в парах. Шаг польки.		Осваивать шаги галопа и польки	Гимнастика
51		Танцевальные упражнения. Игра «Проверь себя».		Осваивать и выполнять танцевальные упражнения	Гимнастика
52		Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату.		Выполнять лазание по канату до 3-4 м.; Выполнять упражнения на гимнастической скамейке	Лазанье по канату

53		Комплекс упражнений с набивным мячом. Подъем туловища из положения лежа на спине.		Выполнять комплекс упражнения с набивным мячом; Выполнять упражнения, развивающие силовые способности	Комплекс 3 (с мячом)
54		Упражнения в висячем положении стоя и лежа на гимнастической стенке, перекладине.		Выполнять упражнения в висячем положении; Описывать технику выполнения силовых упражнений	Выполни
55		Тест на гибкость. Первая помощь при травмах.		Демонстрировать гибкость при сдаче контрольного норматива; Моделировать в паре со сверстниками случаи травматизма и оказания первой помощи	Описание теста Первая помощь при травмах
56		Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну с поворотами.		Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке; Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.	Упражнения в равновесии
57		Ходьба по бревну с переходом в упор присев. Сед на бревне.		Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне	Выполни
58		Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну с переходом в упор присев.		Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке; Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений	Упражнения в равновесии
59		Игры и эстафеты с различными предметами.		Проявлять качества силы, координации и выносливости; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения игр и эстафет.	Бодрость, грация, координация
60		Игры и эстафеты с различными предметами		Проявлять качества силы, координации и выносливости; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения игр и эстафет.	Бодрость, грация, координация

**Лыжная подготовка (19 ч)**

*Цель: освоение координации движений учащихся посредством овладения умений и навыков в передвижении на лыжах.*

*Задачи:*

- совершенствовать технику скольжения при передвижении на лыжах;
- развивать координацию движений, выносливость;

- способствовать формированию правильных навыков в обращении с лыжным инвентарем.

№	Дата	Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Содержание урока по УМК	Примечание
			Одновременный одношажный лыжный ход.  Подъём способом «полуёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке;  проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время;  выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке		
61		<b>Инструктаж по Т.Б. при ходьбе на лыжах.</b> Особенности дыхания при ходьбе на лыжах.		Характеризовать особенности дыхания при передвижении на лыжах; Соблюдать правила техники безопасности при ходьбе на лыжах	Правила поведения на занятиях	
62		Передвижение ступающим шагом. Способы разогревания ступней, рук, носа.		Выполнять технику передвижения на лыжах ступающим шагом с палками и без них; Характеризовать способы согревания охлаждающихся конечностей и лица на открытом воздухе	Ходьба ступающим шагом без палок	
63		Передвижение скользящим шагом.		Выполнять технику скользящего шага; Характеризовать и исправлять ошибки в технике	Ходьба скользящим шагом	
64		Прохождение дистанции до 1000 м в доступном темпе.		Проявлять выносливость и волевые качества в передвижениях на лыжах	Правила поведения на занятиях	
65		Контроль техники ступающего шага.		Демонстрировать технику ступающего шага	Ходьба ступающим шагом без палок	
66		Спуск со склона под уклон.		Выполнять ранее освоенную технику спусков со склона; Проявлять качества координации	Спуск на лыжах	
67		Контроль техники скользящего шага.		Демонстрировать технику скользящего шага	Ходьба скользящим	

					шагом
68		Подъём на склон «лесенкой».		Осваивать технику подъема на склон «лесенкой»	Подъем «лесенкой»
69		Спуск со склона в высокой стойке.		Осваивать технику спуска в высокой и низкой стойках с небольших пологих склонах	Спуск на лыжах
70		Передвижение на лыжах до 1500 м.		Проявлять выносливость и волевые качества в передвижениях на лыжах	Правила поведения на занятиях
71		Спуск со склона в низкой стойке.		Осваивать технику спуска в низкой и высокой стойках с небольших пологих склонах	Спуск на лыжах
72		Подъём и спуски со склона. Игра «Смелее с горки».		Выполнять передвижение на лыжах в условиях игровой деятельности	Спуск на лыжах
73		Попеременный двухшажный ход. Эстафеты на лыжах с этапом до 50 м.		Осваивать технику попеременного двухшажного хода с палками; Выполнять передвижение на лыжах в условиях соревновательной деятельности	Попеременный двухшажный ход
74		Контроль техники подъема «лесенкой».		Демонстрировать технику подъема на склон «лесенкой»	Подъем «лесенкой»
75		Контроль техники спуска в высокой стойке.		Демонстрировать технику спуска в высокой стойке с небольших пологих склонов.	Спуск на лыжах
76		Прохождение дистанции до 2 км с равномерной скоростью.		Осваивать непрерывное передвижение на лыжах до 2000 м	Правила поведения на занятиях
77		Прохождение контрольной дистанции 1000 м с учетом времени.		Демонстрировать передвижение на лыжах в быстром темпе на дистанции 1000 м.	Ходьба скользящим шагом
78		Игры и эстафеты на лыжах.		Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности	Ходьба скользящим шагом
79		Игры и эстафеты на лыжах.		Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности	Ходьба скользящим шагом

**Подвижные и спортивные игры (23 ч.)**

*Цель: формирование двигательной активности учащихся посредством игр, игровых упражнений и соревнований.*

*Задачи:*

- совершенствовать умения и навыки владения мячом в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- совершенствовать скоростные, скоростно-силовые способности, способности к ориентированию в пространстве;

- развивать интерес к игровой деятельности;

- способствовать формированию умения регулировать и управлять эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

№	Дата	Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Содержание урока по УМК	Примечание
		Правила и элементы игры в волейбол.	Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками		
80		<b>Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр.</b> Комплекс упражнений для разминки.		Выполнять подготавливающие упражнения для разминки перед подвижными играми; Соблюдать правила безопасности при проведении подвижных игр	Как выбрать и проводить игру	
81		Передача мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч в центр».		Объяснять цель и значение упражнений с мячом; Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди		
82		Игра с баскетбольным мячом «Мяч в кольцо».		Осваивать навыки владения мячом	Правила поведения во время игры	
83		Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.		Выполнять ведение мяча на месте и в шаге; Осваивать ведение мяча в беге		
84		Эстафеты с ведением мяча.		Выполнять задания с ведением мяча в соревновательной деятельности	Эстафеты с ведением мяча	
85		Контроль выполнения передачи мяча двумя руками от груди на месте.		Демонстрировать передачу мяча от груди двумя руками; Замечать и исправлять ошибки в технике		

86	Упражнения с мячом. Игра «Охотники и утки».	Выполнять упражнения с мячом; Использовать изученные упражнения в игре с мячом	Игра «Охотники и утки»
87	Контроль выполнения ведения мяча в шаге.	Демонстрировать правильную технику ведения баскетбольного мяча;	
88	Игры с метанием по подвижной цели. Игра «Перестрелка».	Демонстрировать попадание мячом в движущуюся цель; Соблюдать правила игры	
89	Игра «Снайпер	Приобретать знания об органах чувств человека.	
90	Упражнения с набивным мячом. Игра «Гонка мячей».	Выполнять упражнения с набивным мячом; Играть в игры с использованием набивного мяча	
91	Игра «Снайпер». Тест по подтягиванию из виса и виса лежа.	Демонстрировать силовые способности в контрольном упражнении; Выполнять игровые действия в условиях игры; Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности	Правила поведения во время игры
92	Игра «Мяч капитану». Тест по наклонам вперед с прямыми ногами.	Выполнять игровые действия в игре;	Правила поведения во время игры
93	Игры и эстафеты с различными мячами.	Выполнять действия с мячом в игровой и соревновательной деятельности; Регулировать эмоции в процессе соревновательной деятельности	Правила поведения во время игры
94	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления. Игра «Гонка мячей».	Выполнять ведение мяча с изменением направления; Помогать одноклассникам исправлять ошибки в технике	Эстафеты с ведением мяча
95	Передачи мяча. Игры с ведением мяча.	Выполнять передачи, ведение мяча; Демонстрировать правильное выполнение заданий	Выполни
96	Эстафеты с баскетбольными мячами.	Участвовать и выполнять игровые действия в эстафетах; Регулировать эмоции в процессе соревновательной деятельности	Эстафеты с ведением мяча
97	Метание мяча по подвижной цели. Игра «Снайпер».	Демонстрировать попадание мячом в движущуюся цель;	Выполни

				Соблюдать правила игры	
98		Комплекс упражнений с набивным мячом. Игра «Борьба за мяч».		Выполнять упражнения с набивным мячом; Соблюдать технику безопасности во время игры	Выполни
99		Броски мяча в цель. Игра «Меткий стрелок».		Выполнять броски мяча в цель, стоя на месте и с продвижением шагом	Правила поведения во время игры
100		Передача мяча от груди двумя руками на месте и в движении.		Выполнять технику передачи мяча на месте и в движении Демонстрировать умение работать в паре	Броски и ловля мяча в парах
102		Ведение мяча в шаге и беге.		Выполнять технику ведения баскетбольного мяча с различным темпом ведения	Эстафеты с ведением мяча
102		Контроль выполнения ведения баскетбольного мяча в беге.		Демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча в беге	Эстафеты с ведением мяча
<b>Итого: 102 часа</b>					

