

Приложение № 1  
к основной образовательной программе  
начального общего образования  
муниципального казенного  
образовательного учреждения  
Долговская средняя  
общеобразовательная школа  
ФГОС 1-4 классы

**Рабочая программа по учебному курсу предмета**

**«Физическая культура»**

**3 – 4 классы**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Учебный план отводит 102 часов (3 часа в неделю) для обязательного изучения физической культуры начального общего образования. Согласно учебному плану школы на 2019-20 год в предметную область «Физическая культура» включён модуль «Шахматы», который изучается со второго класса. Таким образом, на изучение физической культуры со 2 класса выделяется 2 часа + 1 час выделен на изучение модуля «Шахматы». Программа конкретизирует содержание предметных тем, предлагает распределение предметных часов по разделам курса, последовательность изучения тем и разделов с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся. При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «ГТО», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

Реализация программы обеспечивается нормативными документами:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации»
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования
- Образовательной программы школы начального общего образования на 2019-20 у.г.
- Учебным планом школы на 2019-20 у.г.
- Перечнем учебников школы, содержание которых соответствует государственному стандарту начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2019-20 у.г.
- Примерная программа М.: Просвещение, 2018.
- Авторская программа ВИ Лях. Физическая культура 1-4 кл М.: Просвещение. - 2018
- Учебник Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2018.

**Предметом обучения физической культуры** является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих **образовательных задач**:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

Реализация национально-регионального компонента по физической культуре осуществляется в курсе учебного предмета в разделах:

- Легкая атлетика;
- Подвижные игры;
- Лыжная подготовка.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г №373) данная программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей этической и национальной принадлежности;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиски средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

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

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, вес, масса тела), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

### Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

#### **Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

#### **Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закалывания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

**Гимнастика с элементами акробатики** (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**Легкая атлетика:** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Подвижные игры.** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Лыжная подготовка:** переноска лыж; скользящий шаг без палок и с палками; повороты переступанием; подъем на склон «елочкой»; спуск в основной стойке; торможение падением; прохождение дистанции до 1,5 км

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

### Тематическое планирование

Разделы программы	3 класс	4 класс
1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	4	4
2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	16	16
3. ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	22	22
4. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	14	14
5. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	12	12

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты		
				предметные	метапредметные	личностные
		<b>Лёгкая атлетика-7 часов</b>				
1		Беседа «хотим иметь знаки ГТО». Инструктаж по ТБ. Обучение техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Убегалки-догонялки».	Беседа «Открываем дверь в Страну игр» КОРУ № 1. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. ПИ «Убегалки - догонялки».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. <b>Знать</b> правила ТБ на уроках легкой атлетики	-характеризовать поступки, действия . давать им оценку на основе знаний и имеющегося опыта	-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Взаимопомощи и сопереживания.
2		Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки. «Замри», «Исправь осанку».		<b>Уметь</b> играть в подвижные игры для формирования правильной осанки		

3		Обучение разновидностям ходьбы. Подвижная игра «Все по местам».		<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. <b>Знать</b> понятие короткая дистанция	-планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	-проявлять дисциплинированность. Трудлюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4		Обучение технике прыжков. Подвижная игра «Класс, смирно!».	КОРУ № 1. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ПИ «Два мороза». Игра «Класс, смирно!». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги		
5		Обучение технике прыжков на одной, двух ногах. Подвижная игра «Запрещенное движение».	КОРУ № 1. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств Игра «Запрещенное движение». ПИ «Затейники».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.
6		Обучение технике метания малого мяча Подвижная игра «Класс, смирно!».	КОРУ № 1. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из		

			«Класс, смирно!». ПИ «Море»	различных положений		
7		Совершенствование техники метания малого мяча из положения стоя». П/и «Воробьи и вороны».	КОРУ № 1. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Игра «Класс, смирно!». ПИ «Воробьи и вороны».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их устранения; --технически правильно выполнять двигательные действия.	-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.
<b>Подвижные игры – 7 часов</b>						
8		Совершенствовать технику равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	КОРУ № 2 Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> ПИ «Воробьи и вороны».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин		-характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность в во время занятий.
9		Совершенствовать технику равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Два мороза».	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i> Игра «Белые медведи». ПИ «Два мороза».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин		-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
10		Совершенствовать технику равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Убегалки - догонялки».	КОРУ № 2 Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i> Игра «Перестрелка»	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин		-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы

			ПИ «Убегалки-догонялки».			
11		Обучать технике бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение».	КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Запрещенное движение».	Уметь бегать с изменением направления, ритма и темпа.		
12		Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!».	КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Класс, смирно!».	Уметь бегать с изменением направления, ритма и темпа.		
13		Совершенствовать элементы футбола - технику остановки мяча ногой.	КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. ПИ «Передача мяча сидя на скамейке».	Уметь останавливать мяч ногой.		
14		Обучение элементам футбола -технике отбора мяча.	КОРУ с малыми мячами. Техника отбора мяча. Эстафета с мячом. ПИ «Перемена мест»	Уметь отбирать мяч ногой у противника.		
		<b>Гимнастика (с основами акробатики) -10 часов</b>				
15		Инструктаж по ТБ. Обучение строевым упражнениям. Обучение группировке. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?».	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Угадай, чей голосок?». Развитие	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы, отдельно и в комбинации	находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления; -	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.



			координационных способностей. Инструктаж по ТБ.			
16		Совершенствование строевых упражнений, техники перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Кто ушел?».	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. КОРУ. ПИ «Кто ушел?».	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы, отдельно и в комбинации	технически правильно выполнять двигательные действия.	
17		Совершенствование строевых упражнений. Беседа «Утренняя гигиеническая гимнастика». Подвижная игра «Пятнашки»	КОРУ № 3 Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Пятнашки». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы, отдельно и в комбинации	-подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
18		Обучение технике построений в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Подвижная игра «Море волнуется».	КОРУ № 3 Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Море волнуется».	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы, отдельно и в комбинации	находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;	-подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
19		Обучение равновесию. Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка»	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы, отдельно	-технически правильно выполнять двигательные действия	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных

			<p>Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей</p>	<p>и в комбинации, упражнения в равновесии</p>		<p>целей</p>
20		<p>Совершенствование строевых упражнений. Подвижная игра «Волк во рву».</p>	<p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. ПИ «Волк во рву».</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы, отдельно и в комбинации</p>		<p>- . оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы</p>
21		<p>Совершенствование техники перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Обучать ходьбе по</p>	<p>КОРУ № 3 Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы, отдельно и в комбинации</p>	<p>в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий,</p>	<p>выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения</p>

		гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка».	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.		анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	
22		Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!».	КОРУ № 3 Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей ПИ «Класс, смирно!».	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, выполнять строевые команды,	организовывать свою деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
23		Обучение технике опорного прыжка, лазанию через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	- . оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы

			способностей			
24		Совершенствование техники опорного прыжок, лазанию по гимнастической стенке, через козла. Игра «Ниточка и иголочка».	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	-технически правильно выполнять двигательные действия.	- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы
	<b>Лыжная подготовка-13 ч.</b>					
25		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Обучение построению и перестроению, строевым упражнениям на лыжах.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Формировать навыки: переноску лыж, укладки лыж на снег, надевание и снятие лыж. Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах. Учить лыжные стойки. Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом.	<b>Знать</b> правила безопасности на уроках лыжной подготовки. <b>Уметь</b> переносить лыжи, соблюдая правила техники безопасности.	находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
26		Обучение ходьбе на лыжах.	Строевые упражнения на лыжах. Формирование навыков ходьбы на лыжах.	<b>Знать</b> значение занятий на лыжах для здоровья человека. <b>Уметь</b> правильно разложить и надеть лыжи, перестраиваться на	-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	

				лыжах в колонну по одному,		
27		Совершенствование ходьбы на лыжах.	Строевые упражнения на лыжах. Формирование навыков ходьбы на лыжах	<b>Уметь</b> выполнять скользящий шаг		
28		Обучение технике поворота на лыжах переступанием, одноопорному скольжению без палок. П/и « Знак качества»	Техника выполнения передвижения на лыжах по учебным кругам. Повороты на месте переступанием. Одноопорное скольжение без палок. Дистанция 1000 м скользящим шагом. П/и « Знак качества»	<b>Знать</b> значение занятий на лыжах для здоровья человека. <b>Уметь</b> поворачиваться на лыжах, передвигаться на лыжах без палок.		- . оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы
29		Обучение технике скользящего шага. П/и « Знак качества»	Техника передвижения скользящим шагом. Ходьба на лыжах. П/и « Знак качества»	Уметь использовать технику скользящего шага		проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
30		Обучение технике подъёмам на склон и спускам. Совершенствовать технику скольжения.	Техника подъёма на склон, спуска. Спуск в нижней стойке. Техника скольжения.	<b>Уметь</b> использовать технику подъёмов на склон и спускам.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;	
31		Совершенствовать технику скользящего шага, подъёмов и спусков. П/и «Не задень»	Техника выполнения скольжение без палок. Техника выполнения подъёмов и спусков. Низкая стойка в момент спуска.	<b>Уметь выполнять</b> скольжение без палок, подъёмы и спуски.	-технически правильно выполнять двигательные действия	

			Прохождение дистанции 1000 м			
32		Совершенствование техники подъема и спуска со склона. П/и «Быстрый лыжник»	Техника подъема и спуска со склона. Прохождение дистанции 800 м. П/и «Быстрый лыжник»	<b>Уметь</b> использовать технику подъема и спуска со склона		-подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
33		Совершенствование техники передвижение на лыжах.	Техника передвижения на лыжах. Техника спусков и подъёмов. Дистанция 500 м	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, спускаться и подниматься		
34		Совершенствование техники скользящего шага.	Техника передвижение скользящим шагом. Эстафета с поворотами. Дистанция 100 м	<b>Уметь</b> передвигаться скользящим шагом		
35		Закрепление техники скользящего шага без палок.	Техника выполнения скольжения без палок. Подъёмы и спуски. Низкая стойка в момент спуска. Дистанция 1000 м.	<b>Уметь</b> передвигаться скользящим шагом	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку свер-стникам при выполнении учебных заданий
36		Закрепление техники ходьбы на лыжах.	Эстафета с этапом 50м. Соревнования на дистанцию 500 м. Ходьба на лыжах до 2000м	<b>Уметь</b> передвигаться скользящим шагом		
37		Свободное катание на лыжах.		<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах разными способами.		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола-17 ч.</b>						
38		Инструктаж по технике	Бросок мяча снизу на месте.	<b>Уметь</b> правильно	Излагать правила и	оказывать бескорыстную

		безопасности при проведении подвижных игр на основе баскетбола. Обучать технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай».	Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	держат баскетбольный мяч, бросать и ловить мяч на месте.	условия проведения подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы
39		Обучать технике ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> правильно держать баскетбольный мяч, бросать и ловить мяч на месте.		проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
40		Совершенствовать технику ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> правильно держать баскетбольный мяч, бросать и ловить мяч на месте.		
41		Обучать технике передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь правильно передавать мяч снизу на месте.	.- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием , соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований.осуществлять их объективное судейство
42		Совершенствовать технику бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай –	Уметь правильно передавать и ловить мяч снизу на месте.		

			поймай». Игра «Удочка». Развитие координационных способностей			
43		Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей	Уметь бросать, передавать, ловить мяч на месте.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр
44		Закрепление техники бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь бросать, передавать, ловить мяч на месте.		проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы
45		Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. ПИ «Мяч на полу». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культуры»	



46		Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Поймай лягушку». Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.		
47		Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Не попадись!». Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.		
48		Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность, сдержанность, рассудительность; -технически правильно выполнять двигательные действия
49		Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи».	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». ПИ «Паук и мухи». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр	
50		Совершенствование	Ведение мяча на месте.	Уметь вести мяч на		

		техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Море волнуется раз». Развитие координационных способностей	месте, передавать мяч снизу.		
51		Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо» «Борьба за мяч»		Уметь правильно выполнять задания в эстафете.		
52		Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Ловишки с мячом». Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.		-подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
53		Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Море волнуется раз». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.	-обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культуры»	
54		Урок-эстафета Встречная эстафета. Круговая эстафета.		Уметь правильно выполнять задания в эстафете.		
<b>Лёгкая атлетика. Подвижные игры-14 ч</b>						

55		Совершенствовать технику равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	КОРУ № 2 Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> ПИ «Воробьи и вороны».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культуры»	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность, сдержанность, рассудительность; -технически правильно выполнять двигательные действия
56		Совершенствовать технику равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «лапта».	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i> Игра «Белые медведи». ПИ «лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин		
57		Совершенствовать технику равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать».	КОРУ № 2 Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i> Игра «Охотники и утки» ПИ «Успей выбежать».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин		
58		Обучать технике бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение».	КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра	Уметь бегать с изменением направления, ритма и темпа.		

			«Запрещенное движение».			
59		Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!».	КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Класс, смирно!».	Уметь бегать с изменением направления, ритма и темпа.		
60		Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь прыгать в длину с места, с разбега.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
61		Обучение технике прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Охотники и утки»	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки»	Уметь прыгать с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.		
62		Обучение элементам футбола - технике остановки мяча ногой.	КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. ПИ «Передача мяча сидя на скамейке».	Уметь останавливать мяч ногой.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
63		Совершенствовать элементы футбола - технику остановки мяча ногой.	КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. ПИ «Передача мяча сидя на скамейке».	Уметь останавливать мяч ногой.		

64		Обучение элементам футбола - технике отбора мяча.	КОРУ с малыми мячами. Техника отбора мяча. Эстафета с мячом. ПИ «Перемена мест»	Уметь отбирать мяч ногой у противника.		
65		Совершенствовать элементы футбола - технику отбора мяча	КОРУ с малыми мячами. Техника отбора мяча. Эстафета с мячом. ПИ «Перемена мест»	Уметь отбирать мяч ногой у противника.		
66		Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Лапта».	Метание малого мяча в цель (2 2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Лапта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать малый мяч в цель.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
67		Обучение технике метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	Метание малого мяча в цель (2 2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Лапта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать малый мяч в цель.		
68		Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня». Итоги года.		Знать «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня»		

### Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты		
				предметные	метапредметные	личностные
		<b>Лёгкая атлетика-7 часов</b>				
1		Беседа «хотим иметь знаки ГТО». Инструктаж по ТБ. Обучение техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Убегалки-догонялки».	Беседа «Открываем дверь в Страну игр» КОРУ № 1. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. ПИ «Убегалки - догонялки».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. <b>Знать</b> правила ТБ на уроках легкой атлетики	-характеризовать поступки, действия . давать им оценку на основе знаний и имеющегося опыта	-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Взаимопомощи и сопереживания.
2		Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки. «Замри», «Исправь осанку».		<b>Уметь</b> играть в подвижные игры для формирования правильной осанки		
3		Обучение разновидностям		<b>Уметь</b> правильно	-планировать	-проявлять

		ходьбы. Подвижная игра «Все по местам».		выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. <b>Знать</b> понятие короткая дистанция	собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	дисциплинированность. Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4		Обучение технике прыжков. Подвижная игра «Класс, смирно!».	КОРУ № 1. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ПИ «Два мороза». Игра «Класс, смирно!». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги		
5		Обучение технике прыжков на одной, двух ногах. Подвижная игра «Запрещенное движение».	КОРУ № 1. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств Игра «Запрещенное движение». ПИ «Затейники».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.
6		Обучение технике метания малого мяча Подвижная игра «Класс, смирно!».	КОРУ № 1. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Класс, смирно!».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных		

			ПИ «Море»	положений		
7		Совершенствование техники метания малого мяча из положения стоя». П/и«Воробьи и вороны».	КОРУ № 1. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Игра «Класс, смирно!». ПИ «Воробьи и вороны».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их устранения; --технически правильно выполнять двигательные действия.	-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.
<b>Подвижные игры – 7 часов</b>						
8		Совершенствовать технику равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	КОРУ № 2 Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> ПИ «Воробьи и вороны».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин		-характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность в во время занятий.
9		Совершенствовать технику равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Два мороза».	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i> Игра «Белые медведи». ПИ «Два мороза».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин		-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
10		Совершенствовать технику равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Убегалки - догонялки».	КОРУ № 2 Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i> Игра «Перестрелка» ПИ «Убегалки-догонялки».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин		-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы



11		Обучать технике бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение».	КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Запрещенное движение».	Уметь бегать с изменением направления, ритма и темпа.		
12		Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!».	КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Класс, смирно!».	Уметь бегать с изменением направления, ритма и темпа.		
13		Совершенствовать элементы футбола - технику остановки мяча ногой.	КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. ПИ «Передача мяча сидя на скамейке».	Уметь останавливать мяч ногой.		
14		Обучение элементам футбола -технике отбора мяча.	КОРУ с малыми мячами. Техника отбора мяча. Эстафета с мячом. ПИ «Перемена мест»	Уметь отбирать мяч ногой у противника.		
<b>Гимнастика (с основами акробатики) -10 часов</b>						
15		Инструктаж по ТБ. Обучение строевым упражнениям. Обучение группировке. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?».	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Угадай, чей голосок?». Развитие координационных способностей. Инструктаж	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы, отдельно и в комбинации	находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления; -	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

			по ТБ.			
16		Совершенствование строевых упражнений, техники перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Кто ушел?».	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. КОРУ. ПИ «Кто ушел?».	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы, отдельно и в комбинации	технически правильно выполнять двигательные действия.	
17		Совершенствование строевых упражнений. Беседа «Утренняя гигиеническая гимнастика». Подвижная игра «Пятнашки»	КОРУ № 3 Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Пятнашки». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы, отдельно и в комбинации	-подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
18		Обучение технике построений в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Подвижная игра «Море волнуется».	КОРУ № 3 Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Море волнуется».	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы, отдельно и в комбинации	находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;	-подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
19		Обучение равновесию. Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка»	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы, отдельно и в комбинации, упражнения в	-технически правильно выполнять двигательные действия	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

			«Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	равновесии		
20		Совершенствование строевых упражнений. Подвижная игра «Волк во рву».	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. ПИ «Волк во рву».	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы, отдельно и в комбинации		- . оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы
21		Совершенствование техники перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Обучать ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка».	КОРУ № 3 Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы, отдельно и в комбинации	в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки,	выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения

			«Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.		эффективно их исправлять	
22		Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!».	КОРУ № 3 Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей ПИ «Класс, смирно!».	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, выполнять строевые команды,	организовывать свою деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
23		Обучение технике опорного прыжка, лазанию через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	- . оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы
24		Совершенствование	Лазание по гимнастической	<b>Уметь</b> лазать по	-технически	- . оказывать бескорыстную

		техники опорного прыжок, лазанию по гимнастической стенке, через козла. Игра «Ниточка и иголочка».	стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	гимнасти-ческой стенке, канату; выполнять опорный прыжок	правильно выполнять двигательные действия.	помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы
	<b>Лыжная подготовка-13 ч.</b>					
25		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Обучение построению и перестроению, строевым упражнениям на лыжах.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Формировать навыки: переноску лыж, укладки лыж на снег, надевание и снятие лыж. Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах. Учить лыжные стойки. Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом.	<b>Знать</b> правила безопасности на уроках лыжной подготовки. <b>Уметь</b> переносить лыжи, соблюдая правила техники безопасности.	находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
26		Обучение ходьбе на лыжах.	Строевые упражнения на лыжах. Формирование навыков ходьбы на лыжах.	<b>Знать</b> значение занятий на лыжах для здоровья человека. <b>Уметь</b> правильно разложить и надеть лыжи, перестраиваться на лыжах в колонну по одному,	-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	

27		Совершенствование ходьбы на лыжах.	Строевые упражнения на лыжах. Формирование навыков ходьбы на лыжах	<b>Уметь</b> выполнять скользящий шаг		
28		Обучение технике поворота на лыжах переступанием, одноопорному скольжению без палок. П/и « Знак качества»	Техника выполнения передвижения на лыжах по учебным кругам. Повороты на месте переступанием. Одноопорное скольжение без палок. Дистанция 1000 м скользящим шагом. П/и « Знак качества»	<b>Знать</b> значение занятий на лыжах для здоровья человека. <b>Уметь</b> поворачиваться на лыжах, передвигаться на лыжах без палок.		- . оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы
29		Обучение технике скользящего шага. П/и « Знак качества»	Техника передвижения скользящим шагом. Ходьба на лыжах. П/и « Знак качества»	<b>Уметь</b> использовать технику скользящего шага		проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
30		Обучение технике подъёмам на склон и спускам. Совершенствовать технику скольжения.	Техника подъёма на склон, спуска. Спуск в нижней стойке. Техника скольжения.	<b>Уметь</b> использовать технику подъёмов на склон и спускам.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;	
31		Совершенствовать технику скользящего шага, подъёмов и спусков. П/и «Не задень»	Техника выполнения скольжение без палок. Техника выполнения подъёмов и спусков. Низкая стойка в момент спуска. Прохождение дистанции 1000 м	<b>Уметь выполнять</b> скольжение без палок, подъёмы и спуски.	-технически правильно выполнять двигательные действия	

32		Совершенствование техники подъёма и спуска со склона. П/и «Быстрый лыжник»	Техника подъема и спуска со склона. Прохождение дистанции 800 м. П/и «Быстрый лыжник»	<b>Уметь</b> использовать технику подъема и спуска со склона		-подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
33		Совершенствование техники передвижение на лыжах.	Техника передвижения на лыжах. Техника спусков и подъёмов. Дистанция 500 м	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, спускаться и подниматься		
34		Совершенствование техники скользящего шага.	Техника передвижение скользящим шагом. Эстафета с поворотами. Дистанция 100 м	<b>Уметь</b> передвигаться скользящим шагом		
35		Закрепление техники скользящего шага без палок.	Техника выполнения скольжения без палок. Подъёмы и спуски. Низкая стойка в момент спуска. Дистанция 1000 м.	<b>Уметь</b> передвигаться скользящим шагом	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий
36		Закрепление техники ходьбы на лыжах.	Эстафета с этапом 50м. Соревнования на дистанцию 500 м. Ходьба на лыжах до 2000м	<b>Уметь</b> передвигаться скользящим шагом		
37		Свободное катание на лыжах.		<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах разными способами.		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола-17 ч.</b>						
38		Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Бросай – поймай».	<b>Уметь</b> правильно держать баскетбольный мяч,	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий

		на основе баскетбола. Обучать технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай».	Развитие координационных способностей	бросать и ловить мяч на месте.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	язык и общие интересы
39		Обучать технике ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ«Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> правильно держать баскетбольный мяч, бросать и ловить мяч на месте.		проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
40		Совершенствовать технику ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> правильно держать баскетбольный мяч, бросать и ловить мяч на месте.		
41		Обучать технике передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь правильно передавать мяч снизу на месте.	.- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием , соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований.осуществлять их объективное судейство
42		Совершенствовать технику бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Удочка». Развитие координационных	Уметь правильно передавать и ловить мяч снизу на месте.		



			способностей			
43		Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей	Уметь бросать, передавать, ловить мяч на месте.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр
44		Закрепление техники бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь бросать, передавать, ловить мяч на месте.		проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы
45		Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. ПИ «Мяч на полу». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культуры»	
46		Совершенствование техники бросков мяча	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	Уметь бросать мяч снизу на месте в		

		снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку».	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Поймай лягушку». Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	щит, ловить его на месте.		
47		Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Не попадись!». Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.		
48		Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность, сдержанность, рассудительность; -технически правильно выполнять двигательные действия
49		Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи».	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». ПИ «Паук и мухи». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр	
50		Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра	Ведение мяча на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на	Уметь вести мяч на месте, передавать мяч снизу.		

		«Море волнуется раз».	месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Море волнуется раз». Развитие координационных способностей			
51		Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо» «Борьба за мяч»		Уметь правильно выполнять задания в эстафете.		
52		Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Ловишки с мячом». Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.		-подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
53		Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Море волнуется раз». Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте.	-обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культуры»	
54		Урок-эстафета Встречная эстафета. Круговая эстафета.		Уметь правильно выполнять задания в эстафете.		
<b>Лёгкая атлетика. Подвижные игры-14 ч</b>						
55		Совершенствовать технику	КОРУ № 2	Уметь бегать в	общаться и	управлять эмоциями при

		равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> ПИ «Воробьи и вороны».	равномерном темпе до 10 мин	ваимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культуры»	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность; -технически правильно выполнять двигательные действия
56		Совершенствовать технику равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «лапта».	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i> Игра «Белые медведи». ПИ «лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин		
57		Совершенствовать технику равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать».	КОРУ № 2 Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i> Игра «Охотники и утки» ПИ «Успей выбежать».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин		
58		Обучать технике бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение».	КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Запрещенное движение».	Уметь бегать с изменением направления, ритма и темпа.		

59		Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!».	КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Класс, смирно!».	Уметь бегать с изменением направления, ритма и темпа.		
60		Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь прыгать в длину с места, с разбега.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
61		Обучение технике прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Охотники и утки»	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки»	Уметь прыгать с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.		
62		Обучение элементам футбола - технике остановки мяча ногой.	КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. ПИ «Передача мяча сидя на скамейке».	Уметь останавливать мяч ногой.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
63		Совершенствовать элементы футбола - технику остановки мяча ногой.	КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. ПИ «Передача мяча сидя на скамейке».	Уметь останавливать мяч ногой.		
64		Обучение элементам футбола - технике отбора	КОРУ с малыми мячами. Техника отбора мяча.	Уметь отбирать мяч ногой у противника.		

		мяча.	Эстафета с мячом. ПИ «Перемена мест»			
65		Совершенствовать элементы футбола - технику отбора мяча	КОРУ с малыми мячами. Техника отбора мяча. Эстафета с мячом. ПИ «Перемена мест»	Уметь отбирать мяч ногой у противника.		
66		Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Лапта».	Метание малого мяча в цель (2 2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Лапта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать малый мяч в цель.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
67		Обучение технике метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	Метание малого мяча в цель (2 2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Лапта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать малый мяч в цель.		
68		Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня». Итоги года.		Знать «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня»		

**Материально техническая база**

Баскетбольные мячи

Волейбольные мячи

Набивные мячи

Обручи

Теннисные мячи

Прыгалки

Гимнастические стенки

Канаты

Турник

Учебники физической культуры 1-11класс

Конь

Козел

Гимнастические лавки

Волейбольная сетка

Баскетбольное кольцо