**1. Пояснительная записка**

 Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровень начального общего образования разработана на основе авторской программы Физическая культура: программа: 1-4 классы. /Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. М.: Вентана-Граф, 2012 и в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.). Она рассчитана на четыре года обучения, что определяет содержание образования и организацию образовательного процесса учебного предмета «Физическая культура» на ступени начального общего образования.

**Цель школьного образования по физической культуре** — формирование физически разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

**Генеральная цель физкультурного образования** - ориентация на формирование личности школьников средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира.

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

**1. 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.

**2. 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 **формируются 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 овладение 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 содержанию образования, указанных в федеральном 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.

1. **Общая характеристика учебного предмета**

 Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру.

 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.

**Принципы**, лежащие в основе построения программы:

* личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
* культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, не­прерывности овладения основами физической культуры;
* деятельностно-ориентированные принципы — двигатель­ной деятельности, перехода от совместной учебно-познава­тельной деятельности к самостоятельной физкультурной дея­тельности младшего школьника;
* принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* принцип вариативности, лежащий в основе планирова­ния учебного материала в соответствии с особенностями фи­зического развития, медицинских показаний, возрастно - половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, ма­териально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, ста­дион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малоком­плектные и сельские школы).

 Программа ориентирована на создание у школьников осно­вы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обес­печивающей социальную 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.

1. **Описание места учебного предмета**

Общий объём времени, отводимого на изучение предмета «Физическая культура» на уровень начального общего образования, составляет 405 часов:

1 класс – 99 часов (33 недели, по 3 часа в неделю);

2 класс – 102 часа (34 недели, по 3 часа в неделю);

3 класс – 102 часа (34 недели, по 3 часа в неделю);

4 класс – 102 часа (34 недели, по 3 часа в неделю)

 В авторскую программу внесены изменения: в связи с погодными условиями региона (бесснежный район) уроки лыжной подготовки заменены уроками гимнастики, лёгкой атлетики и подвижными играми.

Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

В учебниках учтены гигиенические требования СанПиН Минздравсоцразвития РФ, требования ст.3 ФЗ «О благополучии населения Российской Федерации» в сфере образования и Конституции РФ, гарантирующие право каждого на образование «общедоступность, бесплатность и качество основного общего образования в государственных или муниципальных образовательных учреждениях».

**Программа обеспечена следующим учебно-методическим комплектом:**

* «Физическая культура»: 1- 2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений: /Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. - М. Изд. центр «Вентана - Граф», 2013г.
* «Физическая культура»: 3- 4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений: /Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. - М. Изд. центр «Вентана - Граф», 2013г.
1. **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

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.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

1. **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Программа и учебники для 1-2 и 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;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование 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 навыками смыслового чтения текстов различ­ных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
* 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 здоровьесберегаю- щую 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.

**6. Содержание учебного предмета**

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие фи­зической культуры. Связь физической культуры с трудовой и воен­ной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической куль­туры с природными, географическими особенностями, традиция­ми и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпий­ских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная сис­тема человека (общая характеристика, скелет и мышцы челове­ка, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Пре­дупреждение травматизма во время занятий физическими уп­ражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физически­ми упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, лов­кость).

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здо­ровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкульт­минутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Про­филактика нарушений зрения.

**Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измере­ние длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной систе­мы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигатель­ных качеств.

**Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гим­настики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для раз­вития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Уп­ражнения для снятия утомления глаз и профилактики наруше­ний зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

**Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, броса­ние малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снаряд­ная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спор­тивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Плавание (стили плавания — брасс и кроль на груди).

**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 и плавании (при соответствии климатических и по­годных условий требованиям к организации лыжной подго­товки и занятий плаванием);
* 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.

1. **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**1 класс**

**Всего: 99 часов**

| **№****п/п** | **Наименование раздела и тем урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| --- | --- | --- |
|
| **Раздел 1. Знание о физической культуре (4ч)** |
| 1 | Понятие о физической культуре(Урок -игра) | Объяснять значение понятия «физическая культура»;определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека |
| 2 | Зарождение и развитие физической культуры(Урок-путешествие) | 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 приёмам охоты у древних народов |
| 3 | Подвижные игры«Кошки – мышки»«У ребят порядок строгий» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 4 | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностьюУрок игра. | 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 |
| 5 | Внешнее строение тела человека(Урок-соревнование) | Называть части тела человека |
| 6 | Подвижные игры«Кошки – мышки», «У ребят порядок строгий»,«Волк во рву» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни ( 4ч)** |
| 7 | Правильный режим дня | Понимать значение понятия «режим дня»;называть элементы режима дня;понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток;соблюдать правильный режим дня |
| 8 | Здоровое питание(Урок –сказка) | Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»;соблюдать режим питания;различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания  |
| 9 | Подвижные игры«К своим флажкам», «Волк во рву», «Пожалуйста» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 1011 | Правила личной гигиены .Урок игра.Правила личной гигиены(Урок-игра) | **Объяснять** значение понятия «гигиенические процедуры»;**знать** правила выполнения элементарных закаливающих процедур |
| 12 | Подвижные игры«Кошки – мышки», «Космонавты», «Иголка и нитка» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| **Раздел 3. Наблюдение над физическим развитием и физической подготовленностью (2ч)** |
| 1314 | Простейшие навыки контроля самочувствия. Урок наблюдение.Простейшие навыки контроля самочувствия(Урок-наблюдение) | Определять внешние признаки собственного недомоганияОпределять внешние признаки собственного недомогания |
| 15 | Подвижные игры«Кошки – мышки»,«Угадай, чей голосок», «Стоп» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| **Раздел 4.Физкультурно – оздоровительная деятельность (3ч)** |
| 16 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Понимать технику выполнения упражнений;выполнять предложенные комплексы упражнений |
| 17 | Физические упражнения для физкультминуток(Урок-игра) | Понимать технику выполнения упражнений;выполнять предложенные комплексы упражнений |
| 18 | Подвижные игры«Кошки – мышки», «Космонавты»,«Пожалуйста» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 19 | Упражнения для профилактики нарушений зрения | С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения;знать и выполнять основные правила чтения |
| **Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность (86ч )** |
| 20 | **Легкая атлетика** Ходьба. Бег. (Урок-соревнование) | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| 21 | Подвижные игры:«У ребят порядок строгий»,« К своим флажкам», «Невод» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 22 | Ходьба. Бег. Урок соревнование. | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| 23 | Подвижные игры«Вызов номеров»,«У ребят порядок строгий»;« К своим флажкам», «Бездомный заяц» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 24 | Ходьба. Бег. ПрыжкиУрок соревнование. | Знать основные правила выполнения бега, прыжков ,правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| 25 | Ходьба. Бег. ПрыжкиУрок игра. | Знать основные правила выполнения бега, прыжков ,правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| 26 | Подвижные игры«Космонавты»,«У медведя во бору», «Не попади в болото» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 27 | Ходьба. Бег. ПрыжкиУрок игра. | Знать основные правила выполнения бега, прыжков ,правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| 28 | Ходьба. Бег. ПрыжкиУрок игра. | Знать основные правила выполнения бега, прыжков ,правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| 29 | Подвижные игры«Гуси – гуси»,«Не попади в болото»», «К своим флажкам» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 30 | Упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| 31 | Упражнения с резиновым мячом ( броски из разных положений и ловля мяча | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| 32 | Подвижные игры«Вызов номеров»,«Выбивной», «Горячий мяч»  | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 33 | Упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| 34 | Упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча | Знать основные правила выполнения бега, прыжков ,правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| 35 | Подвижные игры с мячом. «Вызов номеров», игровая эстафета | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 36 | **Гимнастика с основами акробатики** Строевые упражнения и строевые приёмы | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 37 | Строевые упражнения и строевые приёмы | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 38 | Подвижные игры:«Гуси – гуси», «Два мороза»,«Запрещенное движение» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 39 |  Лазание по гимнастической стенке разными способами | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 40 | Лазание по гимнастической стенке разными способами | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 41 | Подвижные игры:«Гуси – гуси», «Два мороза»,«Запрещенное движение» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 42 | Перелезания через низкие препятствия | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 43 | Перелезания через низкие препятствия | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 44 | Подвижные игры:«На льдине», «Два мороза»,«Запрещенное движение» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками**Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 45 |  Лазание по гимнастической стенке разными способами | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 46 | Перелезания через низкие препятствия | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 47 | Подвижные игры Спортивный праздник «Морозко» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 48 | Строевые упражнения и строевые приёмы | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 49 | Строевые упражнения и строевые приёмы | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 50 | Подвижные игры:«Волшебное слово»,«Невод», «Космонавты» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 51 |  Лазание по гимнастической стенке разными способами | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 52 | Лазание по гимнастической стенке разными способами | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 53 | Подвижные игры«Два мороза»«Белые медведи»«Волшебное слово» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 54 | Перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга) | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 55 | Перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга) | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 56 | Подвижные игры:«Волшебное слово»,«Невод», «Космонавты» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 57 | Лазание по стенке гимнастической разными способами | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 58 | Лазание по гимнастической стенке разными способами | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 59 | Подвижные игры: «У медведя во бору», «Космонавты», «Волшебное слово»  | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 60 | Строевые упражнения и строевые приёмы | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 61 | Строевые упражнения и строевые приёмы | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 62 | Подвижные игры«Два мороза»«Белые медведи»«Волшебное слово» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 63 | Лазание по гимнастической стенке разными способами | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 64 | Перелезания через низкие препятствия | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 65 | Подвижные игры:«Невод», «Волшебное слово», «Космонавты» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 66 | Лазание по гимнастической стенке разными способами | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 67 | Перелезания через низкие препятствия | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 68 | Подвижные игры:«Невод», «Волшебное слово», «Космонавты» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 69 | Строевые упражнения и строевые приёмы | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 70 | Строевые упражнения и строевые приёмы | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
|  71 | Подвижные игры« К своим флажкам»,«У медведя во бору»,«Запрещенное движение» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 72 | Перелезания через низкие препятствия | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 73 | Перелезания через низкие препятствия | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 74 | Подвижные игры:«Игровая эстафета. Весне – физкульт-Ура!» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 75 |  Подвижные игры«Заяц и волк»,«Космонавты», «У медведя во бору» Ходьба. Бег. | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| 76 | Подвижные игры«Бездомный заяц»,«Возьми кубик», «Караси и щуки» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 77 | Ходьба. Бег. Прыжки | Знать основные правила выполнения бега, прыжков ,правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| 78 | Ходьба. Бег. Прыжки | Знать основные правила выполнения бега, прыжков ,правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| 79 | Подвижные игры: «Идём за синей птицей»,«Космонавты»,«Салки-ноги от земли» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 80 | Упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча | Знать основные правила выполнения метаний и ловли малого мяча; |
| 81 | Упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча | Знать основные правила выполнения метаний и ловли малого мяча; |
| 82 | Подвижные игры с мячом: «Вызов номеров», игровая эстафета | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 83 | Упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча | Знать основные правила выполнения метаний и ловли малого мяча; |
| 84 | Упражнения с резиновым мячом(подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча | Знать основные правила выполнения метаний и ловли малого мяча; |
| 85 | Подвижные игры с мячами.«Картошка», «Догони мяч», «Вызов номеров»  | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 86 | Метания малого мяча | Знать основные правила выполнения метаний малого мяча; |
| 87 | Метания малого мяча | Знать основные правила выполнения метаний малого мяча; |
| 88 | Подвижные игры с мячом:«Мяч через голову», «Попади в обруч»,«Волшебное слово» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 89 | Упражнения с резиновым мячом(подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча | Знать основные правила выполнения метаний и ловли малого мяча; |
| 90 | Упражнения с резиновым мячом(подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча | Знать основные правила выполнения метаний и ловли малого мяча; |
| 91 | Подвижные игры с мячом:«Меткий удар», «Вызов номеров»,«Выбивной» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 92 | Ходьба. Бег. Прыжки | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| 93 | Ходьба. Бег. Прыжки | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| 94 | Подвижные игры с бегом:«У медведя во бору»,«К своим флажкам»,«Лошадки»  | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 95 | Метания малого мяча | Знать основные правила выполнения метаний малого мяча; |
| 96 | Метания малого мяча | Знать основные правила выполнения метаний малого мяча; |
| 97 | Подвижные игры с мячом:«Вызов номеров», «Меткий удар»,«Волшебное слово» | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 98 | Ходьба. Бег. Прыжки. Метание мяча. | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| 99 | Весёлые старты«Страна Спортландия» |  |

**2 класс**

**Всего: 102 часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела и тем урока** | **Часы учебно****го време****ни** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
|
| **Раздел 1. Знание о физической культуре (4ч/1)** |
| 1 | Олимпийские игры. История появления Олимпийских игрИнструктаж по ТБ. | 1 | Пересказывать тексты об истории возникновения. Олимпийских игр; понимать миротворческую роль. Олимпийских игр в древнем мире. |
| **Раздел 2.**  **Организация здорового образа жизни (3/1ч)** |
| 2 | Правильный режим дня. | 1 | Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека |
| 3 | *Подвижные игры**«У медведя во бору»,**«К своим флажкам», «Пустое место».* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| **Раздел 3**. **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2/1ч)** |
|  4 | ***Проверка уровня физической подготовки.***Оценка правильности осанки. |  1 | Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя |
| 5 | Физические упражнения для утренней гимнастики. | 1 | Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики, осанку человека в положении сидя и стоя |
| 6 | *Подвижные игры**«Космонавты»,**«Пустое место», «У медведя во бору»,**«Космонавты».* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| **Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (28/12ч)** |
| 7 | Беговые упражнения (бег в среднем темпе). | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, |
| 8 | Беговые упражнения (бег в среднем темпе). | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, |
| 9 | *Подвижные игры**«К своим флажкам», «Волк во рву», «Пожалуйста».* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 10 | Бег с максимальной скоростью, бег с ускорением. | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой,бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; |
| 11 | Бег с максимальной скоростью, бег с ускорением. | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой,бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; |
| 12 | *Подвижные игры**«Кошки – мышки», «Космонавты», «Иголка и нитка»* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 13 | Прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов). | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой,правильно выполнять основные движения прыжков;выполнять прыжок в длину с разбега |
| 14 | Прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов). | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой,правильно выполнять основные движения прыжков;выполнять прыжок в длину с разбега |
| 15 | *Подвижные игры**«Кошки – мышки»,**«Угадай, чей голосок», «Стоп».* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 16 | Челночный бег на полосе ( 3 × 10 м). | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, |
| 17 | Челночный бег на полосе 3 × 10 м) | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, |
| 18 | *Подвижные игры**«Кошки – мышки», «Космонавты»,**«Пожалуйста».* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 19 | Бег с максимальной скоростью, бег с ускорением. | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой,бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; |
| 20 | Прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов) | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой,правильно выполнять основные движения прыжков;выполнять прыжок в длину с разбега |
| 21 | *Подвижные игры:**«У ребят порядок строгий»,**« К своим флажкам», «Невод».* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 22 | Метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди. | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;выполнять метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди;  |
| 23 | Метание резинового мяча разными способами (двумя руками из-за головы, снизу двумя руками). | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;выполнять метание резинового мяча двумя руками из-за головы, снизу двумя руками; |
| 24 | *Подвижные игры**«Вызов номеров»,**«Выбивной», «Горячий мяч».*  | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3/2ч)** |
| 25 | Закаливание. | 1 | Называть способы закаливания организма;обосновывать смысл закаливания;описывать простейшие процедуры |
| 26 | Профилактика нарушения зрения. | 1 | Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером;определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером |
| 27 | *Подвижные игры**«Космонавты»,**«У медведя во бору», «Не попади в болото».* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| **Раздел 4.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность (3/2ч)** |
| 28 | Физические упражнения для профилактики нарушений зрения | 1 | Научить выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи) |
| 29 | Физические упражнения для физкультминуток | 1 | Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня;выполнять упражнения для музыкальных физминуток |
| 30 | *Подвижные игры**«Гуси – гуси»,**«Не попади в болото»»,* *«К своим флажкам».* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками  |
| **Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (28/ 12ч)** |
| 31 | Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках). Отжимание в упоре лежа. | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;Выполнять строевые приёмы и упражнения;использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; |
| 32 | Строевые приёмы и упражнения (ходьба широким шагом, с высоким подниманием коленей) Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;Выполнять строевые приёмы и упражнения;использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |
| 33 | *Подвижные игры**«Вызов номеров»,**«Выбивной», «Горячий мяч».*  | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 34 | Выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!Повороты направо, налево, кругомПодтягивание на высокой и низкой перекладине. | 1 | Выполнять строевые приёмы и упражнения;использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; |
| 35 | Построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»;Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 1 | Выполнять строевые приёмы и упражнения;использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; |
| 36 | *Подвижные игры с мячом. «Вызов номеров», игровая эстафета.* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 37 | Построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!».Группировка, перекаты в группировке. | 1 | Выполнять строевые приёмы и упражнения;выполнять основные элементы группировки и перекатов в группировке; |
| 38 | Построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!».Группировка, перекаты в группировке. | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;выполнять строевые приёмы и упражнения;выполнять основные элементы группировки и перекатов в группировке |
| 39 | *Подвижные игры:**«Гуси – гуси»,* *«Два мороза»,**«Запрещенное движение».* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 40 | Передвижения в колонне по одному.Кувырок вперёд | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;Выполнять строевые приёмы и упражнения;Выполнять основные элементы кувырка вперёд |
| 41 | Выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом.Кувырок вперёд | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;Выполнять строевые приёмы и упражнения;Выполнять основные элементы кувырка вперёд |
| 42 | *Подвижные игры:**«Гуси – гуси»,* *«Два мороза»,**«Запрещенное движение».* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 43 | Выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному.Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;Выполнять строевые приёмы и упражнения;выполнять основные элементы кувырка вперёд |
| 44 | Выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному.Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;Выполнять строевые приёмы и упражнения;выполнять основные элементы кувырка вперёд. |
| 45 | *Подвижные игры:**«На льдине»,* *«Два мороза»,**«Запрещенное движение».****Проверка уровня физической подготовки.*** | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками. |
| 46 | Построения в шеренгу, в колонну.***Контрольное упражнение:***подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 1 | Выполнять строевые приёмы и упражнения;использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы. |
| 47 | Строевые приёмы и упражнения (ходьба широким шагом, с высоким подниманием коленей).***Контрольное упражнение:***отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;Выполнять строевые приёмы и упражнения;использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |
| 48 | *Подвижные игры Спортивный праздник «Морозко».* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (4/3 ч)** |
| 49 | Одежда для занятий разными физическими упражнениями  | 1 | Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий;подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений |
| 50 | Скелет и мышцы человека | 1 | Называть части скелета человека;объяснять функции скелета и мышц в организме человека |
| 51 | *Подвижные игры:**«Волшебное слово»,**«Невод», «Космонавты».* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 52 | Стопа человека  | 1 | Определять понятие «плоскостопие»;описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека  |
| **Раздел 3**. **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2/1ч)** |
| 53 | Осанка человекаОценка правильности осанки | 1 | Определять понятие «осанка»;обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека;описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (28/16 ч)** |
| 54 | *Подвижные игры**«Два мороза»**«Белые медведи»**«Волшебное слово».* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 55 | Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках). Отжимание в упоре лежа. | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;Выполнять строевые приёмы и упражнения;использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; |
| 56 | Строевые приёмы и упражнения (ходьба широким шагом, с высоким подниманием коленей) Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;Выполнять строевые приёмы и упражнения;использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |
| 57 | *Подвижные игры:**«Волшебное слово»,**«Невод», «Космонавты».* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 58 | Выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!Повороты направо, налево, кругомПодтягивание на высокой и низкой перекладине. | 1 | Выполнять строевые приёмы и упражнения;использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; |
| 59 | Построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»;Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 1 | Выполнять строевые приёмы и упражнения;использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; |
| 60 | *Подвижные игры:* *«У медведя во бору», «Космонавты», «Волшебное* *слово».*  | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 61 | Построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!».Группировка, перекаты в группировке. | 1 | Выполнять строевые приёмы и упражнения;выполнять основные элементы группировки и перекатов в группировке; |
| 62 | Построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!».Группировка, перекаты в группировке, | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;Выполнять строевые приёмы и упражнения;выполнять основные элементы группировки и перекатов в группировке |
| 63 | *Подвижные игры**«Два мороза»**«Белые медведи»**«Волшебное слово».* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 64 | Передвижения в колонне по одному.Кувырок вперёд | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;Выполнять строевые приёмы и упражнения;Выполнять основные элементы кувырка вперёд |
| 65 | Выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом.Кувырок вперёд | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;Выполнять строевые приёмы и упражнения;Выполнять основные элементы кувырка вперёд |
| 66 | *Подвижные игры:**«Невод», «Волшебное слово»,* *«Космонавты».* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 67 | Выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному.Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;Выполнять строевые приёмы и упражнения;выполнять основные элементы кувырка вперёд |
| 68 | Выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному.Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;Выполнять строевые приёмы и упражнения;выполнять основные элементы кувырка вперёд; |
| 69 | *Подвижные игры:**«Невод», «Волшебное слово»,* *«Космонавты».* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 70 | Выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному.Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд. | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;Выполнять строевые приёмы и упражнения;выполнять основные элементы кувырка вперёд |
| 71 | Выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному.Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд. | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;Выполнять строевые приёмы и упражнения;выполнять основные элементы кувырка вперёд; |
| 72 | *Подвижные игры**« К своим флажкам»,**«У медведя во бору»,**«Запрещённое движение».* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 73 | Построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»;Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 1 | Выполнять строевые приёмы и упражнения;использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; |
| 74 | Строевые приёмы и упражнения (ходьба широким шагом, с высоким подниманием коленей) Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке. | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;Выполнять строевые приёмы и упражнения;использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |
| 75 | *Подвижные игры**«Бездомный заяц»,**«Возьми кубик»,* *«Караси и щуки».* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 76 | Выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному.Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд. | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;Выполнять строевые приёмы и упражнения;выполнять основные элементы кувырка вперёд; |
| 77 | Строевые приёмы и упражнения (ходьба широким шагом, с высоким подниманием коленей) Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке. | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;Выполнять строевые приёмы и упражнения;использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |
| 78 | *Подвижные игры:**«Игровая эстафета. Весне – физкульт-Ура!»**Подвижные игры**«Бездомный заяц»,**«Возьми кубик»,* *«Караси и щуки».* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 79 | Ходьба. Бег в среднем темпе.  | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, |
| 80 | Ходьба. Бег в среднем темпе. | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, |
| 81 | *Подвижные игры: «Идём за синей птицей»,**«Космонавты»,**«Салки-ноги от земли».* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 82 | Бег с максимальной скоростью, бег с ускорением. | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой,бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; |
| 83 | Бег с максимальной скоростью, бег с ускорением | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой,бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; |
| 84 | *Подвижные игры с мячом: «Вызов номеров», игровая эстафета.* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 85 | Прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов). | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой,правильно выполнять основные движения прыжков;выполнять прыжок в длину с разбега |
| 86 | Прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов). | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой,правильно выполнять основные движения прыжков;выполнять прыжок в длину с разбега |
| 87 | *Подвижные игры с мячами.**«Картошка», «Догони мяч», «Вызов номеров».*  | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками.  |
| 88 | Челночный бег на полосе 3 × 10 м). | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега. |
| 89 | Челночный бег на полосе 3 × 10 м). | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега. |
| 90 | *Подвижные игры с мячом:**«Мяч через голову», «Попади в обруч»,**«Волшебное слово»* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками.  |
| 91  | Метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди. | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;выполнять метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди.  |
| 92 | Метание резинового мяча разными способами (двумя руками из-за головы, снизу двумя руками). | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;выполнять метание резинового мяча двумя руками из-за головы, снизу двумя руками. |
| 93 | *Подвижные игры с мячом:**«Меткий удар», «Вызов номеров»,**«Выбивной».* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками.  |
| 94 | Бег с максимальной скоростью, бег с ускорением | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой,бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м. |
| 95 | Прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов). | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой,правильно выполнять основные движения прыжков;выполнять прыжок в длину с разбега. |
| 96 | *Подвижные игры с бегом:**«У медведя во бору»,**«К своим флажкам»,**«Лошадки».*  | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками.  |
| 97 | Метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди. | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;выполнять метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди;  |
| 98 | Метание резинового мяча разными способами (двумя руками из-за головы, снизу двумя руками). | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;выполнять метание резинового мяча двумя руками из-за головы, снизу двумя руками; |
| 99 | *Подвижные игры с мячом:**«Вызов номеров», «Меткий удар»,**«Волшебное слово».* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками.  |
| 100 | Метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди; | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;выполнять метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди. |
| 101 | Прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов) | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой,правильно выполнять основные движения прыжков;выполнять прыжок в длину с разбега. |
| 102 | *Весёлые старты**«Страна Спортландия».* | 1 | **Играть** в подвижные игры.**Развивать** навыки общения со сверстниками. |

**3 класс**

**Всего: 102 ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование раздела и тем урока** | **Часы учебного времени** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
|
|
| **Раздел 1. Знание о физической культуре (4ч/2)** |
| **1** | История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью Инструктаж по ТБ | 1 | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;понимать роль физической культуры в древних обществах;понимать связь между военной деятельностью и спортом  |
| **2** | История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностьюОбувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями | 1 | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений |
| **3** | Подвижные игры:«У медведя во бору»,«К своим флажкам», «Пустое место» | 1 | Играть в подвижные игры.Развиватьнавыки общения со сверстниками |
| **Раздел 3**. **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2/2ч)** |
| 4 | Измерение длины и массы тела | 1 | Объяснять значение измерения длины и массы тела;измерять длину и массу тела;наблюдать свои показатели длины и массы тела |
| 5 | Оценка основных двигательных качеств | 1 | Регулярно вести дневник самоконтроля;понимать необходимость развития основных двигательных качеств;самостоятельно тестировать свои двигательные качества;наблюдать уровень развития своих двигательных качеств |
| 6 | Подвижные игры:«Космонавты»,«Пустое место», «У медведя во бору», пионербол | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| **Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (28/12ч)** |
| 7 | Основные фазы бега. Беговые упражнения на короткие дистанции (10–30 м) | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.Называть основные фазы бега;выполнять высокий и низкий старты;бегать с максимальной скоростью на дистанции 10 - 30 м; |
| 8 | Основные фазы бега. Беговые упражнения на короткие дистанции (10–30 м) | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.Называть основные фазы бега;выполнять высокий и низкий старты;бегать с максимальной скоростью на дистанции 10 - 30 м; |
| 9 | Подвижные игры:«К своим флажкам», «Волк во рву», «Пожалуйста» | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| 10 | Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание» | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.Прыгать в высоту способом «перешагивание» |
| 11 | Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание» | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Прыгать в высоту способом «перешагивание» |
| 12 | Подвижные игры:«Кошки – мышки», «Космонавты», «Иголка и нитка» | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| 13 | Прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов) | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.Правильно выполнять основные движения прыжков; выполнять прыжок в длину с разбега. |
| 14 | Прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов) | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.Правильно выполнять основные движения прыжков; выполнять прыжок в длину с разбега |
| 15 | Подвижные игры:«Кошки – мышки»,«Угадай, чей голосок», «Стоп» | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| 16 | Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность) | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.Выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега. |
| 17 | Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность) | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.Выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега |
| 18 | Подвижные игры:«Совушка», «Стоп», пионербол | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| 19 | Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание в цель) | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.Выполнять метания малого мяча в цель |
| 20 | Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание в цель) | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.Выполнять метания малого мяча в цель |
| 21 | Подвижные игры:«У ребят порядок строгий», «Невод», «Выбивной» | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| 22 | Основные фазы бега. Бег на выносливость до 1 км | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;выполнять бег на выносливость |
| 23 | Основные фазы бега. Бег на выносливость до 1 км | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;выполнять бег на выносливость |
| 24 | Подвижные игры: Пионербол, «Вызов номеров»,«Горячий мяч»  | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3/2ч)** |
| 25 | Правильное питание | 1 | Формулировать правила здорового питания;обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека;знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями |
| 26 | Правила личной гигиены | 1 | Объяснять главные функции кожи;обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов;называть правила гигиены кожи;выполнять регулярные гигиенические процедуры |
| 27 | Подвижные игры: пионербол,«У медведя во бору», «Не попади в болото» | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| **Раздел 4.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность (4/2ч)** |
| 28 | Физические упражнения для профилактики нарушений зрения | 1 | Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения: согревание глаз ладонями;горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе |
| 29 | Физические упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | Выполнять 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) |
| 30 | Подвижные игры: пионербол, «Не попади в болото»», «К своим флажкам» | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками  |
| **Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (28/ 12ч)** |
| 31 | Строевые упражнения и строевые приёмы.Кувырок вперёдИнструктаж по ТБ  | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну шеренгу, в две (три) шеренги ; 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!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения. |
| 32 | Строевые упражнения и строевые приёмы.Кувырок вперёд | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну шеренгу , в две (три) шеренги ; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения. |
| 33 | Подвижные игры:«Вызов номеров», «Горячий мяч», пионербол  | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| 34 |  Строевые упражнения Лазание по гимнастической стенке разными способами  | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну колонну, в две колонны; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения.Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 35 |  Строевые упражнения и строевые приёмы.Лазание по гимнастической стенке разными способами  | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну колонну, в две колонны; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения.Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 36 | Подвижные игры с мячом: игровая эстафета, «Вызов номеров» | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками. |
| 37 |  Строевые упражнения и строевые приёмы.Лазание по канату  | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну колонну, в две колонны; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения.Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 38 |  Строевые упражнения и строевые приёмы.Лазание по канату  | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну колонну, в две колонны; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения.Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 39 | Подвижные игры: пионербол, «Два мороза»,«Запрещенное движение» | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
|  40 | Строевые упражнения и строевые приёмы.Стойка на лопатках | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну шеренгу , в две (три) шеренги ; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения. |
| 41 | Строевые упражнения и строевые приёмы.Стойка на лопатках | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну шеренгу , в две (три) шеренги ; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения. |
| 42 | Подвижные игры:«Гуси – гуси», «Два мороза», «За мной!» | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| 43 |  Строевые упражнения и строевые приёмы.Лазание по - пластунски  | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну шеренгу , в две (три) шеренги ; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения.Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 44 |  Строевые упражнения и строевые приёмы.Лазание по - пластунски  | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну колонну, в две колонны; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 45 | Подвижные игры:«На льдине», «Два мороза»,«Запрещенное движение» | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| 46 |  Строевые упражнения и строевые приёмы.Лазание по канату  | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну шеренгу , в две (три) шеренги ; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения.Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 47 | Строевые упражнения и строевые приёмы.Лазание по гимнастической стенке разными способами  | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну колонну, в две колонны; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения.Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 48 | Подвижные игры Спортивный праздник «Морозко» | 1 | Организовывать и проводить подвижные игры.Договариваться о правилах игры и развивать навыки общения со сверстниками |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (4/2ч)** |
| 49  | Физическая культура народов разных стран | 1 | Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока |
| 50 | Основные двигательные качества человека | 1 | Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»);описывать способы развития основных двигательных качеств человека |
| 51 | Подвижные игры:«Волшебное слово», «Невод», пионербол | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4/2ч)** |
| 52 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | 1 | Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой;выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики |
| 53 | Физические упражнения для физкультминуток | 1 | Разучить музыкальные физминуткиВыполнять физкультминутки в домашних условиях |
| 54 | Подвижные игры:«Два мороза», «Белые медведи», «За мной!» | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (28/16 ч)** |
| 55 | Строевые упражнения и строевые приёмы.Кувырок вперёд | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну шеренгу, в две (три) шеренги ; 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!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения. |
| 56 | Строевые упражнения и строевые приёмы.Кувырок вперёд | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну шеренгу , в две (три) шеренги ; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения. |
| 57 | Подвижные игры:«Волшебное слово», «Невод», пионербол | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| 58 |  Строевые упражнения и строевые приёмы.Лазание по гимнастической стенке разными способами  | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну колонну, в две колонны; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения.Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 59 |  Строевые упражнения и строевые приёмы.Лазание по гимнастической стенке разными способами  | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну колонну, в две колонны; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения.Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 60 | Подвижные игры: «У медведя во бору», «Через холодный ручей»,пионербол  | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| 61 |  Строевые упражнения и строевые приёмы.Лазание по канату  | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну колонну, в две колонны; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения.Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 62 |  Строевые упражнения и строевые приёмы.Лазание по канату  | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну колонну, в две колонны; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения.Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 63 | Подвижные игры:«Два мороза», «Белые медведи», «Раки» | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| 64 | Строевые упражнения и строевые приёмы.Стойка на лопатках | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну шеренгу , в две (три) шеренги ; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения. |
| 65 | Строевые упражнения и строевые приёмы.Стойка на лопатках | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну шеренгу , в две (три) шеренги ; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения. |
| 66 | Подвижные игры:«Невод», «Рыбки», «Космонавты» | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| 67 |  Строевые упражнения и строевые приёмы.Лазание по - пластунски  | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну шеренгу , в две (три) шеренги ; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения.Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 68 |  Строевые упражнения и строевые приёмы.Лазание по - пластунски  | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну колонну, в две колонны; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 69 | Подвижные игры: пионербол, «Волшебное слово», «Раки» | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| 70 |  Строевые упражнения и строевые приёмы.Лазание по канату  | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну шеренгу , в две (три) шеренги ; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения.Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 71 | Строевые упражнения и строевые приёмы.Лазание по гимнастической стенке разными способами  | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну колонну, в две колонны; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения.Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
|  72 | Подвижные игры« К своим флажкам», «Горелки», «Запрещённое движение» | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| 73 | Строевые упражнения и строевые приёмы.Кувырок вперёд | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну шеренгу, в две (три) шеренги ; 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!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения. |
| 74 | Строевые упражнения и строевые приёмы.Стойка на лопатках | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну шеренгу , в две (три) шеренги ; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения. |
| 75 | Подвижные игры:«Бездомный заяц», «Возьми кубик», «Караси и щуки» | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| 76 | Строевые упражнения и строевые приёмы.Лазание по гимнастической стенке разными способами  | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну колонну, в две колонны; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения.Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 77 |  Строевые упражнения и строевые приёмы.Лазание по - пластунски  | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.Выполнять строевые команды и упражнения: построение в одну шеренгу , в две (три) шеренги ; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»Называть основные положения тела.Выполнять гимнастические и акробатические упражнения.Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 78 | Подвижные игры:«Игровая эстафета. Весне – физкульт-Ура!»Подвижные игры«Бездомный заяц»,«Возьми кубик», «Караси и щуки» | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| **Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (28/16ч)** |
| 79 | Основные фазы бега. Беговые упражнения на короткие дистанции 10–30 м | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.Называть основные фазы бега;выполнять высокий и низкий старты;бегать с максимальной скоростью на дистанции 10 - 30 м; |
| 80 | Основные фазы бега. Беговые упражнения на короткие дистанции 10–30 м | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.Называть основные фазы бега;выполнять высокий и низкий старты;бегать с максимальной скоростью на дистанции 10 - 30 м; |
| 81 | Подвижные игры: «Идём за синей птицей»,«Космонавты», «Салки-ноги от земли» | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| 82 | Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание» | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.Прыгать в высоту способом «перешагивание» |
| 83 | Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание» | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Прыгать в высоту способом «перешагивание» |
| 84 | Подвижные игры с мячом: «Вызов номеров», игровая эстафета | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| 85 | Прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов) | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой,правильно выполнять основные движения прыжков;выполнять прыжок в длину с разбега |
| 86 | Прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов) | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой,правильно выполнять основные движения прыжков;выполнять прыжок в длину с разбега |
| 87 | Подвижные игры с мячами.«Картошка», «Догони мяч», «Вызов номеров»  | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| 88 | Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность) | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.Выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега. |
| 89 | Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность) | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.Выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега |
| 90 | Подвижные игры с мячом:«Мяч через голову», «Попади в обруч»,«За мной!» | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| 91 | Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание в цель) | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.Выполнять метания малого мяча в цель |
| 92 | Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание в цель | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.Выполнять метания малого мяча в цель |
| 93 | Подвижные игры с мячом:«Меткий удар», «Вызов номеров», «Выбивной» | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| 94 | Основные фазы бега. Бег на выносливость до 1 км | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;выполнять бег на выносливость |
| 95 | Основные фазы бега. Бег на выносливость до 1 км | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;выполнять бег на выносливость |
| 96 | Подвижные игры с бегом:«У медведя во бору», «К своим флажкам», «Лапта»  | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| 97 | Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание» | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Прыгать в высоту способом «перешагивание» |
| 98 | Прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов) | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой,правильно выполнять основные движения прыжков;выполнять прыжок в длину с разбега |
| 99 | Подвижные игры с мячом:«Вызов номеров», «Меткий удар», «Лапта» | 1 | Играть в подвижные игры.Развивать навыки общения со сверстниками |
| 100 | Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность) | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.Выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега. |
| 101 | Основные фазы бега. Беговые упражнения на короткие дистанции 10–30 м | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.Называть основные фазы бега;выполнять высокий и низкий старты;бегать с максимальной скоростью на дистанции 10 - 30 м; |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1ч)** |
| 102 | Правила личной гигиены | 1 | Называть правила гигиены;выполнять регулярные гигиенические процедуры |

**4 класс**

**Всего: 102 часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела и тем урока** | **Часы учебного времени** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (1/4 ч)** |
| 1 | История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. | 1 | Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны;обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси;объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны;называть самые популярные виды спорта в России. |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1/3 ч)** |
| 2 | Массаж | 1 | Определять понятие «массаж»;объяснять роль массажа;демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания) |
| 3 | **Подвижные и спортивные игры** | **1** | 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 |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1/2 ч)** |
| 4 | Измерение сердечного пульса. | 1 | Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»;объяснять функции сердца;измерять частоту сердечных сокращений;наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя. |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1/4 ч)** |
| 5 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. | 1 | Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики |
| 6 | **Подвижные и спортивные игры** | 1 | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;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. |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)** |
| 7 | **Лёгкая атлетика (1/18)**1. Правила техники безопасности по л/атлетике и на открытых площадках.2. ОРУ на месте.3. Повторение равномерного бега.4.Повторение бега с ускорением (30 метров). | 1 | Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;правильно выполнять технику бега и прыжков;бегать разными способами на дистанцию до 30 метров; |
| 8 | **Лёгкая атлетика (2/18)**1. Совершенствование техники равномерного бега.2. Повторить техники высокого старта.3. Повторение челночного бега 3х10 м.4. Совершенствование техники бега с ускорением на 30 м. 5.Повторение техники прыжка в длину с места. | 1 | Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;правильно выполнять технику бега и прыжков;выполнять прыжок в длину с места; |
| 9 | **Подвижные и спортивные игры** | 1 | Знать правила техники безопасности на спортивных площадках;знать правила игры в «Пионербол». организовывать и проводить подвижные игры;договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками |
| 10 | **Легкая атлетика (3/18)**Урок- соревнование.Метание мяча с разбега. | 1 | Знать: технику бега строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. |
| 11 | **Легкая атлетика (4/18)**1. Совершенствование челночного бега 3х10 м.2. Совершенствование техники бега с изменением скорости и направления.3.Закрепить технику высокого старта.4.Разучить технику метания мяча с места.5. Обучение техники прыжка с высоты.Тестирование: подтягивание | 1 | Знать технику выполнения высокого старта и финиша.Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. |
| 12 | **Подвижные игры** | 1 | Знать правила техники безопасности на спортивных площадках;организовывать и проводить подвижные игры;договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками. |
| 13 | **Легкая атлетика (5/18)**Урок- соревнованиеЧелночный бег 3х10 м. | 1 | Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. |
| 14 | **Легкая атлетика (6/18)**Урок – играМетание мяча в цель. | 1 | Иметь представления о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы.Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями |
| 15 | **Подвижные игры** | 1 | Иметь представления о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы.Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями |
| 16 | **Легкая атлетика (7/18)**Бег с препятствиями. | 1 | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега, правила игрыПотребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог. |
| 17 | **Легкая атлетика (8/18)**1. Учет: техники бега с преодолением препятствий.2. Закрепление техники н/старта и бег из н/старта.3.Совершенствование бега на 60 метров с н/старта.4. Совершенствованию метание мяча с разбега.5. Тестирование: прыжок в длину с места. 6. Обучение техники прыжка в высоту с бокового разбега. | 1 | Уметь пробегать в равномерном темпе Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. |
| 18 | **Подвижные и спортивные игры**1. Дать правила организации игры «Знамя»
2. Повторить игру «Пятнашки»

Совершенствование игры «Выбивной» | 1 | Правила проведения закаливающих процедур.знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом |
| 19 | **Легкая атлетика (9/18)**Урок- соревнование.Метание мяча с разбега. | 1 | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.Знать правила подвижной игры.Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы. |
| 20 | **Легкая атлетика (10/18)**1. Совершенствование техники н/старта.2. Учет: бег на 60 метров на скорость.3.Повторить технику метания мяча в цель.4. Тестирование: гибкость. 5. Повторение и закрепление техники прыжка в высоту. | 1 | Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы. |
| 21 | **Подвижные и спортивные игры**1. Повторить игру «Волк во рву»
2. Совершенствование игры «Удочка»
3. Эстафеты с препятствиями.
4. Совершенствование игры «Знамя»

Совершенствование «Передал - садись» | 1 | Знать названия, правила организации и проведения подвижных игр.Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 22 | **Легкая атлетика (11/18)**1. Совершенствование техники н/старта.2. Совершенствование техники метания мяча в цель.3.Совершенствование 6 мин.бега.4.Разучивание техники передача эстафетной палочки.5.Совершенствование техники прыжка в высоту. 6.Игра «Метко в цель» | 1 | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игрыУметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. |
| 23 | **Легкая атлетика (12/18)**Контрольный урок.1. Совершенствование и проверка скорости бега на разные дистанции до 60 метров..2. Совершенствование спец. упражнений л/атлета. | 1 | 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». |
| 24 | **Подвижные и спортивные игры**Игры с мячом. | 1 | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;знать правила игры в волейбол и баскетбол; |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (2/4 ч)** |
| 25 | Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. | 1 | Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр;объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми;объяснять значение цветов Олимпийских колец;с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.;описывать церемонию открытия Олимпийских игр. |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2/3 ч)** |
| 26 | Массаж | 1 | Объяснять роль массажа;демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания). |
| 27 | **Подвижные и спортивные игры**1. Разучивание игры «Да-нет»
2. Повторить «Салки в квадрате»

Совершенствовать «Так и так» | 1 | Комплексы упражнений на развитие координацииАнализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты |
| 28 | **Легкая атлетика (13/18)**1. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки).2.Метание малого мяча на дальность с разбега. | 1 | Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;правильно выполнять технику бега и прыжков;выполнять прыжок в длину с разбега способом, согнув ноги;метать малый мяч на дальность и на точность;выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2/4 ч)** |
| 29 | Физические упражнения для физкультминуток.Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 | Выполнять физкультминутки в домашних условиях.Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки |
| 30 | **Подвижные и спортивные игры**Урок-игра с элементами подвижных игр. | 1 | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |
| 31 | **Легкая атлетика (14/18)**1. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки).2.Метание малого мяча на дальность с разбега. | 1 | Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;правильно выполнять технику бега и прыжков;выполнять прыжок в длину с разбега способом, согнув ноги;метать малый мяч на дальность и на точность;выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». |
| 32 | **Легкая атлетика (15/18)**1. 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 вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). 2. Техника высокого старта. 3.Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 1 | Знать правила техники безопасности на уроке.Правильно выполнять технику бега и прыжков;Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| 33 | **Подвижные и спортивные игры**Урок-игра с элементами подвижных игр. | 1 | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |
| 34 | **Легкая атлетика (16/18)**Урок- соревнование. Бег на 30 метров | 1 | Знать: Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. |
| 35 | **Легкая атлетика (17/18)**1. 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 вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). 2.Высокий старт. 3.Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). | 1 | Знать технику выполнения высокого старта и финиша.Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. |
| 36 | **Подвижные и спортивные игры.** | 1 | 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 |
| 37 | **Легкая атлетика (18/18)**1. 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 вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). 2.Высокий старт. 3.Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). | 1 | Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;правильно выполнять технику бега и прыжков;выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;метать малый мяч на дальность и на точность;выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». |
| 38 | **Гимнастика с основами акробатики (1/20)**Урок-соревнование. | 1 | Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики;выполнять строевые упражнения и строевые приёмы;выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание. |
| 39 | **Подвижные и спортивные игры.** | 1 | 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 |
| 40 | **Гимнастика с основами акробатики (2/20)**Правила личной гигиеныЗакрепление акробатической комбинации | 1 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств.Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. |
| 41 | **Гимнастика с основами акробатики (3/20)**Урок – игра с элементами гимнастических упражнений. | 1 | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности.Знать упражнения на формирования правильной осанки. |
| 42 | **Подвижные и спортивные игры**Урок-игра с элементами подвижных игр. | 1 | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |
| 43 | **Гимнастика с основами акробатики (4/20)**1.Режим дня.2.Повторение акробатической комбинации.3.Закрепление передвижения противоходом. | 1 | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности.Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 44 | **Гимнастика с основами акробатики (5/20)**Урок – игра с элементами гимнастических упражнений. | 1 | Ходьба с изменяющимся темпом и длиной шагаСпособность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 45 | **Подвижные и спортивные игры** Игра «Пионербол». | 1 | Уметь выполнять комплексы упражнений на развитие координации.Осваивать универсальные умения,ловкость во время подвижных игр. |
| 46 | **Гимнастика с основами акробатики (6/20)**Гимнастика. 1.Значение напряжения мышц2. Обучение 2-3 кувыркам вперед, стойке на лопатках3.Повторение переката в группировке с последующей опорой руками за головой4.Закрепление лазанья по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками | 1 | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности.Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий. |
| 47 | **Гимнастика с основами акробатики (7/20)**Контрольный урок. | 1 | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельностиКонтролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 48 | **Подвижные и спортивные игры** Игра «Пионербол». | 1 | Уметь выполнять комплексы упражнений на развитие координации.Осваивать универсальные умения,ловкость во время подвижных игр. |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (3/4 ч)** |
| 49 | Опорно-двигательная система человека.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 1 | Называть части скелета человека;определять функции частей скелета и мускулатуры человека.Различать основные виды травм;освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах. |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3/3 ч)** |
| 50 | Массаж | 1 | Объяснять роль массажа;демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания) |
| 51 | **Подвижные и спортивные игры**Урок-игра с элементами подвижных игр. | 1 | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3/4 ч)** |
| 52 | Упражнения для профилактики нарушений зрения. | 1 | Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения. |
| 53 | **Гимнастика с основами акробатики (8/20)**2.Повторение акробатической комбинации.3.Закрепление передвижения противоходом. | 1 | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности.Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |
| 54 | **Подвижные и спортивные игры**Урок-игра с элементами подвижных игр | 1 | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 55 | **Гимнастика с основами акробатики (9/20)** | 1 | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности.Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |
| 56 | **Гимнастика с основами акробатики (10/20)**1.Значение напряжения мышц.2. Обучение 2-3 кувыркам вперед, стойке на лопатках3.Повторение переката в группировке с последующей опорой руками за головой.4.Закрепление лазанья по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. | 1 | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности.Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |
| 57 | **Подвижные и спортивные игры**Правила техники безопасности на занятиях подвижными играми на свежем воздухе.2. Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе.3.Подвижные игры со снегом, катание с гор.4. Повторить подвижную игру «Два мороза» | 1 | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. |
| 58 | **Гимнастика с основами акробатики (11/20)**1. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.2. Комплекс ОРУ на месте.3. Повторить группировку. 4. Совершенствование упражнений в висе стоя и лежа. | 1 | Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастикиОсновы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России. |
| 59 | **Гимнастика с основами акробатики (12/20)**1. Признаки правильной осанки.2. Обучение перелезанию через бревно, ходьба по бревну.3. Повторить лазание по канату.4. Совершенствование висов и упоров. 5. Повторить перекаты в группировке, равновесие. | 1 | Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
| 60 | **Подвижные и спортивные игры**Основные требования к одежде учащихся для занятий на улице в зимний период времени.2. Обучение комплексу обучающих упражнений «Снежный ком».3.Закрепление подвижных игр со снежками, катание с горки.3. Закрепить подвижную игру «Два мороза» | 1 | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. |
| 61 | **Гимнастика с основами акробатики (13/20)**1. Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение изученного материала). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). 2. Лазание по канату. 3. Ползание по-пластунски.4. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. | 1 | Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики;выполнять строевые упражнения и строевые приёмы;выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание. |
| 62 | **Гимнастика с основами акробатики (14/20)**1. Повторение правил личной гигиены.2. Беседа о влиянии физических упражнений на развитие гибкости.3. Закрепление акробатической комбинации. | 1 | Знать о влиянии физических упражнений на развитие гибкости.Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
| 63 | **Подвижные и спортивные игры**Правила техники безопасности на занятиях подвижными играми на свежем воздухе.2. Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе.3.Подвижные игры со снегом, катание с гор.4. Повторить подвижную игру «Два мороза». | 1 | Осваивать универсальные умения: ловкость во время подвижных игр.Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. |
| 64 | **Гимнастика с основами акробатики (15/20)**1. Признаки правильной осанки.2. Обучение перелезанию через бревно, ходьба по бревну.3. Повторить лазание по канату.4. Совершенствование висов и упоров. 5. Повторить перекаты в группировке, равновесие. | 1 | Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
| 65 | **Гимнастика с основами акробатики (16/20)**1. Повторение правил личной гигиены.2. Беседа о влиянии физических упражнений на развитие гибкости.3. Закрепление акробатической комбинации. | 1 | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. |
| 66 | **Подвижные и спортивные игры**Урок-соревнование с элементами подвижных игр. | 1 | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |
| 67 | **Гимнастика с основами акробатики (17/20)**1. Названия гимнастических снарядов.2.Совершенствование комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. | 1 | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий. |
| 68 | **Гимнастика с основами акробатики (18/20)**1. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.2. Комплекс ОРУ на месте.3. Повторить группировку. 4. Совершенствование упражнений в висе стоя и лежа. | 1 | Управлять своими эмоциями в различных ситуацияхФормировать потребности к ЗОЖ.Знать правила и технику выполнения акробатических упражнений. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. |
| 69 | **Подвижные и спортивные игры**Урок-соревнование с элементами подвижных игр. | 1 | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |
| 70 | **Гимнастика с основами акробатики (19/20)**Урок-игра | 1 | Уметь выполнять комплексы упражнений на развитие гибкости и физических качеств.Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. |
| 71 | **Гимнастика с основами акробатики (20/20)** | 1 | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности.Знать упражнения на формирования правильной осанки. |
| 72 | **Подвижные и спортивные игры с мячом.**  | 1 | Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы. |
| 73 | **Гимнастика с основами акробатики (1/6)**1.Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне.2.Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). 3.Кувырок вперёд. Стойка на лопатках | 1 | Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики;выполнять строевые упражнения и строевые приёмы;выполнять акробатические упражнения. |
| 74 | **Гимнастика с основами акробатики (2/6)**1.Значение напряжения мышц2. Обучение 2-3 кувыркам вперед, стойке на лопатках3.Повторение переката в группировке с последующей опорой руками за головой4.Закрепление лазанья по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. | 1 | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности.Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |
| 75 | **Подвижные и спортивные игры с мячом.**  | 1 | Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы. |
| 76 | **Гимнастика с основами акробатики (3/6)**1.Значение напряжения мышц2. Обучение 2-3 кувыркам вперед, стойке на лопатках3.Повторение переката в группировке с последующей опорой руками за головой4.Закрепление лазанья по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками | 1 | Управлять своими эмоциями в различных ситуацияхФормировать потребности к ЗОЖЗнать правила и технику выполнения акробатических упражнений. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. |
| 77 | **Гимнастика с основами акробатики (4/6)**Контрольный урок. | 1 | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности.Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |
| 78 | **Подвижные игры**Урок-игра с элементами подвижных игр | 1 | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (4/4 ч)** |
| 79 | Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органовдыхания.Способы передвижения человека. | 1 | Понимать строение дыхательной системы человека;характеризовать процесс дыхания;объяснять функцию дыхательной системы;называть способы тренировки дыхания;понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания.Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»;выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека. |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4/4 ч)** |
| 80 | Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. | 1 | Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств;вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств. |
| 81 | **Подвижные игры**1. Повторить игру в «космонавты»2. Повторить ловлю и передачу мяча на месте и в движении.3.Контрольный урок: знать правила и уметь играть в подвижную игру «Быстро и точно». | 1 | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом |
| 82 | **Гимнастика с основами акробатики (5/6)**Урок – игра с элементами гимнастических упражнений | 1 | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности.Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |
| 83 | **Гимнастика с основами акробатики (6/6)**1.Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне. 2. Лазание по канату. 3. Ползание по-пластунски. 4. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. | 1 | Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять строевые упражнения.Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
| 84 | **Подвижные игры**1.Оборудование для подвижных игр2.Закрепление держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.3.совершенствование игры «космонавты»4. Повторить броски мяча в кольцо. | 1 | Иметь представление о физической нагрузке и ее влияние на ЧСС.Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом |
| 85 | **Легкая атлетика (1/12)**Урок-соревнование с элементами л/атлетических упражнений | 1 | Уметь применять правила техники безопасности на уроках физической культуры.Правильно выполнять технику бега и прыжков;Характеризовать основные физические качества. |
| 86 | **Легкая атлетика (2/12)**1.Название элементов2. Обучение навыков прыжков на 1-2 ногах, с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземленияПовторение метания мяча в вертикальную цель. | 1 | Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом |
| 87 | **Подвижные игры**1.Значение занятия «подвижные игры».2. Совершенствование игры «Пустое место».3. Обучение ведению мяча с изменением направления. | 1 | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом |
| 88 | **Легкая атлетика (3/12)**1.Названия элементов2. Закрепление прыжков на 1-2 ногах на месте. С поворотом на 180°, по разметкам.3. Обучения прыжков в длину с места, стоя боком к месту приземления.4. Повторить метание малого мяча на дальность.5. Закрепление метания мяча в горизонтальную цель. | 1 | Правильно выполнять технику бега и прыжков;Выполнять правила подвижной игрыЗнать правила подвижной игры, основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы. |
| 89 | **Легкая атлетика (4/12)**Урок-соревнование с элементами л/а упражнений. Тройной и пятерной прыжок с места. | 1 | Правильно выполнять технику бега и прыжков;Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке.Называть физические качества и оценивать их связь с физическим развитием.  |
| 90 | **Подвижные игры**Совершенствование игры «пустое место»2. Учет: броски мяча в кольцо3 Игра «Пионербол» | 1 | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.Знать правила подвижной игры, основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы. |
| 91 | **Легкая атлетика (5/12)**1. Бег на дистанцию; 6-минутный бег.2. Обучения прыжков в длину с места, стоя боком к месту приземления.3. Повторить метание малого мяча на дальность.4. Закрепление метания мяча в горизонтальную цель. | 1 | Правильно выполнять технику бега и прыжков;Знать основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы. |
| 92 | **Легкая атлетика (6/12)**Урок-соревнование с элементами л/а упражнений. Прыжок в длину с разбега. | 1 | Правильно выполнять технику бега и прыжков;Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке.Оценивать физические качества и их связь с физическим развитием.  |
| 93 | **Подвижные игры**Урок-эстафета с мячом.  | 1 | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы. |
| 94 | **Легкая атлетика (7/12)**Урок-соревнование с элементами л/а упражнений. Тройной и пятерной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега. | 1 | Правильно выполнять технику бега и прыжков;Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке.Знать правила подвижной игры. |
| 95 | **Легкая атлетика (8/12)**1.Названия элементов. ТБ при метании. 2. Закрепление метания малого мяча с места и с разбега3.Закрепление прыжка в длину с разбега, с высоты 60 см., в высоту с прямого разбега. | 1 | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; |
| 96 | **Подвижные игры**Урок-игра. | 1 | Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.Знать упражнения для формирования правильной осанки. |
| 97 | **Легкая атлетика (9/12)**Урок-соревнование с элементами л/а упражнений.Контроль метания в горизонтальную и вертикальную цель(1,5х1,5 м) с расстояния 4-5 м. | 1 | Иметь представление о физической нагрузке и ее влияние на ЧСС.Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. |
| 98 | **Легкая атлетика (10/12)**1.Названия элементов.2. Учет техники прыжка в длину с разбега, с высоты 60 см., в высоту с прямого разбега.3. Совершенствование тройного и пятерного прыжка в длину с места.4. Игры с прыжками. | 1 | Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.Знать упражнения для формирования правильной осанки |
| 99 | **Подвижные и спортивные игры** | 1 | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игрЗнать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы. |
| 100 | **Легкая атлетика (11/12)****Контрольный урок.**1.Название элементов2.Обучение прыжку в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.3. Бег на дистанцию.4. Прыжки в длину с разбега. | 1 | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.Знать правила подвижной игры. Владеть основами знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы. |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2/2 ч)** |
| 101 | Оценка состояния дыхательной системы. | 1 | Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое;оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки. |
| 102 | **Подвижные и спортивные игры**Правила и элементы игры в волейбол, баскетбол и пионербол. | 1 | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;знать правила игры в волейбол, пионербол 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. |

1. **Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименования объектов и средств** **материально-технического обеспечения** | **Необходимая оснащенность**  | **Фактическая оснащенность** |  **%****оснащенности** |
| **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1 |  **« Начальная школа XXI века», под редакцией Н.Ф. Виноградовой.**: программа: 1-4 классы/Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. –М.: Вентана-Граф, 2012.-48 с.  | 1 | 1 | 100% |
| 2 | «Физическая культура»: 1- 2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений: /Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. - М. Изд. центр «Вентана - Граф», 2013г.  | 25 | 25 | 100% |
| 3 | «Физическая культура»: 3 - 4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений: /Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. - М. Изд. центр «Вентана - Граф», 2013г | 25 | 25 | 100% |
| **Объекты и средства материально –технического обучения** |
|  1 | Бревно напольное (3м) | 1 | 1 | 100% |
| 2 | Козёл гимнастический | 1 | 1 | 100% |
| 3 | Перекладина гимнастическая (пристенная) | 1 | 1 | 100% |
| 4 | Стенка гимнастическая | 1 | 1 | 100% |
| 5 | Скамейки гимнастические жёсткие (4м, 2м) | 6 | 6 | 100% |
| 6 | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | 1 | 1 | 100% |
| 7 | Мячи малые (теннисные и мягкие), баскетбольные, волейбольные, футбольные) | 25 | 25 | 100% |
| 8 | Мячи :баскетбольные, волейбольные, футбольные | 4 | 4 | 100% |
| 9 | Палки гимнастические | 25 | 25 | 100% |
| 10 | Скакалки детские | 25 | 25 | 100% |
|  11 | Маты гимнастические | 4 | 4 | 100% |
|  12 | Акробатическая дорожка | 1 | 0 | 0% |
| 13 | Коврики (гимнастические, массажные) | 12 | 0 | 0% |
| 14 | Кегли | 2 | 2 | 50% |
| 15 | Обручи пластиковые детские | 25 | 12 | 50% |
| 16 | Планка для прыжков в высоту | 1 | 0 | 0% |
| 17 | Флажки (разметочные с опорой, стартовые) | 25 | 25 | 100% |
| 18 | Лента финишная | 1 | 0 | 0% |
| 19 | Дорожка разметочная резиновая для прыжков | 1 | 0 | 0% |
| 20 | Рулетка измерительная | 1 | 1 | 100% |
| 21 | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям | 1 | 1 | 100% |
| 22 | Лыжи детские ( с креплениями и палками) | 25 | 0 | 0% |
| 23 | Щит баскетбольный тренировочный | 2 | 2 | 100% |
| 24 | Сетка для переноса и хранения мячей | 1 | 0 | 0% |
| 25 | Жилетки игровые с номерами | 25 | 0 | 100% |
| 26 | Волейбольные стойки универсальные | 2 | 2 | 100% |
| 27 | Сетка волейбольная | 1 | 1 | 100% |
| 28 | Оборудование для игры в настольный теннис (сетка, стол, ракетки, мячи) | 2 | 2 | 100% |
| 29 | Шахматы | 13 | 0 | 0% |
| 30 | Шашки | 12 | 6 | 50% |
| 31 | Контейнер с набором игрового инвентаря | 1 | 0 | 0% |
| 32 | Станок хореографический | 1 | 0 | 0% |
| 33 | Аптечка | 1 | 1 | 100% |
| **Технические средства обучения** |
| 1 | Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц. | 4 | 4 | 100% |
| 2 | Магнитная доска  | 4 | 4 | 100% |
| 3 | Компьютер  | 4 | 4 | 100% |
| 4 | Сканер  | 1 | 0 | 0% |
| 5 | Принтер лазерный | 1 | 1 | 100% |
| 6 | Проектор  | 1 | 1 | 100% |
| 7 | Экран на штативе (навесной). | 1 | 1 | 100% |
| 8 | Музыкальный центр | 1 | 0 | 0% |
| **Экранно-звуковые пособия:** |
| 1 | Компакт-диск «Музыкальные физминутки» | 1 | 1 | 0% |
| 2 | Презентация «Олимпийское движение»  | 1 | 1 | 100% |
| 3 | Презентация «Правильная осанка» | 1 | 1 | 100% |
| **Игры** |
|  | Настольные развивающие игры:1.Лото;2.Домино3.Мозаика | 1 | 1 | 100% |
|  | Итого  |  |  | 70% |

1. **Формы и средства контроля**

