

**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 деятельностью  Урок 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 |
| 10  11 | 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)** | | |
| 13  14 | Простейшие навыки контроля самочувствия. Урок наблюдение.  Простейшие навыки контроля самочувствия  (Урок-наблюдение) | Определять внешние признаки собственного недомогания  Определять 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. Прыжки  Урок 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. Прыжки  Урок 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. Прыжки  Урок 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. Прыжки  Урок 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 игр  Инструктаж 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, кругом  Подтягивание 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 человека  Оценка 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, кругом  Подтягивание 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**

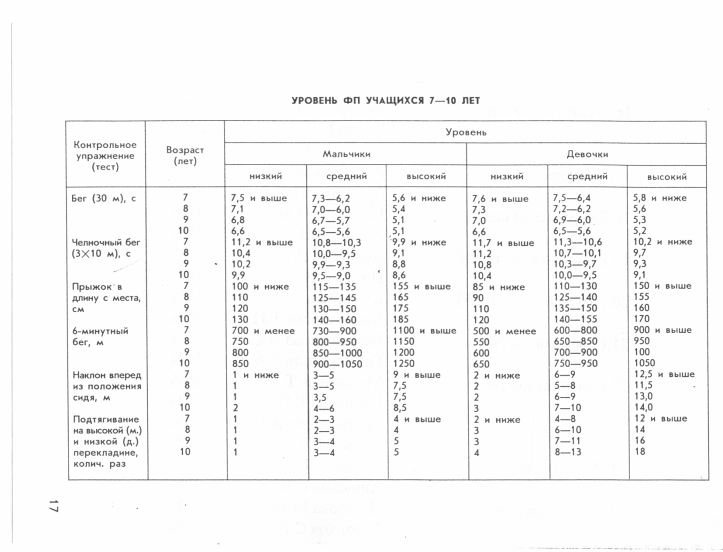
**Всего: 102 ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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 деятельностью  Обувь 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 вперёд  Инструктаж 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 физминутки  Выполнять 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- соревнование  Челночный 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 – игра  Метание 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 игры  Потребность в общении с учителем  Умение 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 игры  Уметь 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 координации  Анализировать 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 гигиены  Закрепление 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 шага  Способность 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 мышц  2. Обучение 2-3 кувыркам вперед, стойке на лопатках  3.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.  Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий. |
| 47 | **Гимнастика с основами акробатики (7/20)**  Контрольный урок. | 1 | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности  Контролировать 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 лопатках  3.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 гимнастики  Основы 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 ситуациях  Формировать 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 мышц  2. Обучение 2-3 кувыркам вперед, стойке на лопатках  3.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. |
| 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 мышц  2. Обучение 2-3 кувыркам вперед, стойке на лопатках  3.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 | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях  Формировать потребности к ЗОЖ  Знать 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 органов  дыхания.  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 игр  2.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 элементов  2. Обучение навыков прыжков на 1-2 ногах, с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления  Повторение 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 элементов  2. 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 игры  Знать 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 кольцо  3 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 разбега  3.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 игр  Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы. |
| 100 | **Легкая атлетика (11/12)**  **Контрольный урок.**  1.Название элементов  2.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.Домино  3.Мозаика | 1 | 1 | 100% |
|  | Итого |  |  | 70% |

1. **Формы и средства контроля**

