**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 – 66 часов (33 недели, по 2 часа в неделю);

2 класс – 68 часа (34 недели, по 2 часа в неделю);

3 класс – 68 часа (34 недели, по 2 часа в неделю);

4 класс – 68 часа (34 недели, по 2 часа в неделю)

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: 66 часов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела и тем урока | Часы учебного времени |
| 1 | Раздел 1. Знание о физической культуре | 3ч |
| 2 | Раздел 2. Организация здорового образа жизни | 1ч |
| 3 | Раздел 3. Наблюдение над физическим развитием и физической подготовленностью | 1ч |
| 4 | Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2ч |
| 5 | Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность:  -Легкая атлетика  -Гимнастика с основами акробатики  -Подвижные игры | 59ч |
|  | 20ч  20ч  19ч |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела и тем урока** | **Часы учебного времени** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
|
| **Раздел 1. Знание о физической культуре (3ч)** | | | |
| 1 | Понятие о физической культуре  (Урок - игра) | 1 | Объяснять значение понятия «физическая культура»;  определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека |
| 2 | Зарождение и развитие физической культуры  (Урок-путешествие) | 1 | 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» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 4 | Внешнее строение тела человека  (Урок-соревнование) | **1** | Называть части тела человека |
| **Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность (59ч)** | | | |
| **Легкая атлетика- (20/9ч.)** | | | |
| 5 | Ходьба. Бег. Прыжки | 1 | Знать основные правила выполнения бега, прыжков,  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;  бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| 6 | Ходьба. Бег. Прыжки | 1 | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| **7** | Подвижные игры  «Космонавты»,  «У медведя во бору», «Не попади в болото» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 8 | Упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча | 1 | 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 |
| 9 | Упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча | 1 | 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 |
| 10 | Подвижные игры  «Вызов номеров»,  «Выбивной», «Горячий мяч» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 11 | Упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча | 1 | Знать основные правила выполнения метаний и ловли малого мяча; |
| 12 | Упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча | 1 | Правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; |
| 13 | Упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча | 1 | Правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; |
| 14 | Подвижные игры:  «Гуси – гуси»,  «Два мороза»,  «Запрещенное движение» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 15 | Метания малого мяча | 1 | Знать основные правила выполнения метаний малого мяча; |
| 16 | Метания малого мяча | 1 |  |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1ч)** | | | |
| 17 | Правильный режим дня | 1 | Понимать значение понятия «режим дня»;  называть элементы режима дня;  понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток;  соблюдать правильный режим дня |
| 18 | Подвижные игры:  «На льдине»,  «Два мороза»,  «Запрещенное движение» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| **Раздел 3. Наблюдение над физическим развитием и физической подготовленностью (1ч)** | | | |
| 19 | Простейшие навыки контроля самочувствия  (Урок-наблюдение) | 1 | Определять внешние признаки собственного недомогания |
| 20 | Подвижные игры  «Кошки – мышки», «У ребят порядок строгий»,  «Волк во рву» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| **Гимнастика с основами акробатики (20ч.)** | | | |
| 21 | Строевые упражнения и строевые приёмы | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 22 | Строевые упражнения и строевые приёмы | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 23 | Подвижные игры:  «Гуси – гуси»,  «Два мороза»,  «Запрещенное движение» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 24 | Строевые упражнения и строевые приёмы | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 25 | Строевые упражнения и строевые приёмы | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 26 | Подвижные игры  «Вызов номеров»,  «У ребят порядок строгий»;  « К своим флажкам», «Бездомный заяц» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 27 | Лазание по гимнастической стенке разными способами | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 28 | Лазание по гимнастической стенке разными способами | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 29 | Перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга) | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 30 | Перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга) | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 31 | Подвижные игры Спортивный праздник «Морозко» | **1** | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)** | | | |
| 32 | Физические упражнения для физкультминуток  (Урок-игра) | 1 | Понимать технику выполнения упражнений;  выполнять предложенные комплексы упражнений |
| 33 | Упражнения для профилактики нарушений зрения | 1 | С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения;  знать и выполнять основные правила чтения |
| 34 | Подвижные игры  «К своим флажкам», «Волк во рву», «Пожалуйста» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 35 | Лазание по стенке гимнастической разными способами | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 36 | Лазание по гимнастической стенке разными способами | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 37 | Подвижные игры:  «Невод», «Волшебное слово»,  «Космонавты» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 38 | Строевые упражнения и строевые приёмы | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 39 | Строевые упражнения и строевые приёмы | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 40 | Строевые упражнения и строевые приемы |  | правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 41 | Подвижные игры  «Бездомный заяц»,  «Возьми кубик»,  «Караси и щуки» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 42 | Лазание по гимнастической стенке разными способами | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 43 | Лазание по гимнастической стенке разными способами | 1 | 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  « К своим флажкам»,  «У медведя во бору»,  «Запрещённое движение» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 45 | Перелезания через низкие препятствия | 1 | 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 | 1 | 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: «Идём за синей птицей»,  «Космонавты»,  «Салки-ноги от земли» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 48 | Строевые упражнения и строевые приёмы | 1 | 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 | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 50 | Строевые упражнения и строевые приёмы | 1 | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 51 | Подвижные игры:  «Игровая эстафета. Весне – физкульт-Ура!» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| **Легкая атлетика- (20/11ч.)** | | | |
| 52 | Ходьба. Бег. Прыжки | 1 | 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 |
| 53 | Ходьба. Бег. Прыжки | 1 | 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 |
| 54 | Ходьба. Бег. Прыжки | 1 | 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 |
| 55 | Метания малого мяча | 1 | Знать основные правила выполнения метаний малого мяча; |
| 56 | Метания малого мяча | 1 | Знать основные правила выполнения метаний малого мяча; |
| 57 | Подвижные игры с мячом:  «Вызов номеров», «Меткий удар»,  «Волшебное слово» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 58 | Упражнения с резиновым мячом  (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча | 1 | Знать основные правила выполнения метаний и ловли малого мяча; |
| 59 | Упражнения с резиновым мячом  (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча | 1 | Знать основные правила выполнения метаний и ловли малого мяча; |
| 60 | Подвижные игры с мячом:  «Вызов номеров», «Меткий удар»,  «Волшебное слово» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 61 | Метания малого мяча | 1 | Знать основные правила выполнения метаний малого мяча; |
| 62 | Метания малого мяча | 1 | Знать основные правила выполнения метаний малого мяча; |
| 63 | Подвижные игры с мячом:  «Вызов номеров», «Меткий удар»,  «Волшебное слово» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 64 | Упражнения с резиновым мячом  (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча | 1 | Знать основные правила выполнения метаний и ловли малого мяча; |
| 65 | Упражнения с резиновым мячом  (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча | 1 | Знать основные правила выполнения метаний и ловли малого мяча; |
| 66 | Весёлые старты  «Страна Спортландия» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| **Всего:** | **66 часов** | | |

**2 класс**

Всего: 68 часа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела и тем урока | Часы учебного времени |
| 1 | Раздел 1. Знание о физической культуре | 3ч |
| 2 | Раздел 2. Организация здорового образа жизни | 1ч |
| 3 | Раздел 3. Наблюдение над физическим развитием и физической подготовленностью | 1ч |
| 4 | Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2ч |
| 5 | Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность:  -Легкая атлетика  -Гимнастика с основами акробатики  -Подвижные игры | 61ч |
|  | 20ч  21ч  20ч |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела и тем урока** | **Часы учебного времени** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
|
| **Раздел 1. Знание о физической культуре (3ч)** | | | |
| **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 |
| **2** | Скелет и мышцы человека | **1** | Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека |
| **3** | Осанка человека | **1** | Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61ч)** | | | |
| **Легкая атлетика (20/9ч)** | | | |
| **4** | Подвижные игры  «Вызов номеров»,  «Выбивной», «Горячий мяч» |  | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| **5** | 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; |
| **6** | 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; |
| **7** | Подвижные игры  «К своим флажкам», «Волк во рву», «Пожалуйста» | **1** | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| **8** | 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 |
| **9** | 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 |
| **10** | 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 |
| **11** | Подвижные игры  «Кошки – мышки», «Космонавты», «Иголка и нитка» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| **12** | Челночный бег на полосе  (3 × 10 м) | **1** | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега |
| **13** | Челночный бег на полосе  (3 × 10 м) | **1** | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега |
| **14** | 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; |
| **15** | 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 двумя руками из-за головы, снизу двумя руками; |
| **16** | Подвижные игры:  «У ребят порядок строгий»,  « К своим флажкам», «Невод» |  | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| **Раздел 2.Организация здорового образа жизни (1ч)** | | | |
| **17** | Правильный режим дня | **1** | Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека |
| **18** | 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 (1ч)** | | | |
| 19 | Оценка правильности осанки | **1** | Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя |
| 20 | Подвижные игры:  «У ребят порядок строгий»,  « К своим флажкам», «Невод» | **1** | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| **Гимнастика с основами акробатики (21ч)** | | | |
| 21 | 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; |
| 22 | 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 |
| 23 | Подвижные игры  «Вызов номеров»,  «Выбивной», «Горячий мяч» | **1** | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 24 | 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; |
| 25 | 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; |
| 26 | Подвижные игры с мячом. «Вызов номеров», игровая эстафета | **1** | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 27 | 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; |
| 28 | 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 |
| 29 | Подвижные игры:  «Гуси – гуси»,  «Два мороза»,  «Запрещенное движение» | **1** | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 30 | 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 |
| 31 | 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 |
| 32 | Подвижные игры Спортивный праздник «Морозко» | **1** | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| **Раздел 4.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)** | | | |
| 33 | 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 |
| 34 | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | **1** | Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой |
| 35 | Подвижные игры  «Космонавты»,  «У медведя вобору», «Не попади в болото» | **1** | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 36 | 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; |
| 37 | 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 |
| 38 | Подвижные игры  «Кошки – мышки», «Космонавты»,  «Пожалуйста» | **1** | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 39 | 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; |
| 40 | 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 |
| 41 | Подвижные игры с мячом:  «Меткий удар», «Вызов номеров»,  «Выбивной» | **1** | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 42 | 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; |
| 43 | 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; |
| 44 | Подвижные игры:  «У медведя вобору», «Космонавты», «Волшебное  слово» | **1** | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 45 | 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; |
| 46 | 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 |
| 47 | 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; |
| 48 | Подвижные игры:  «У медведя вобору», «Космонавты», «Волшебное  слово» | **1** | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 49 | 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; |
| 50 | 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; |
| 51 | 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 |
| 52 | 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 |
| 53 | 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 |
| **Легкая атлетика (20/11ч)** | | | |
| 54 | Ходьба. Бег в среднем темпе. | **1** | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, |
| 55 | Ходьба. Бег в среднем темпе. | **1** | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, |
| 56 | 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; |
| 57 | 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; |
| 58 | Подвижные игры с мячом: «Вызов номеров», игровая эстафета | **1** | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 59 | 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 |
| 60 | 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 |
| 61 | Подвижные игры с мячом: «Вызов номеров», игровая эстафета | **1** | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 62 | 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 |
| 63 | 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 |
| 64 | Подвижные игры с мячом:  «Меткий удар», «Вызов номеров»,  «Выбивной» | **1** | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 65 | 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; |
| 66 | Челночный бег на полосе 3 × 10 м) | **1** | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, |
| 67 | Челночный бег на полосе 3 × 10 м) | **1** | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, |
| 68 | Весёлые старты  «Страна Спортландия» | **1** | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| Всего | | **68 ч.** | |

**3 класс**

Всего: 68 ч

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела и тем урока | Часы учебного времени |
| 1 | Раздел 1. Знание о физической культуре | 3ч |
| 2 | Раздел 2. Организация здорового образа жизни | 1ч |
| 3 | Раздел 3. Наблюдение над физическим развитием и физической подготовленностью | 1ч |
| 4 | Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2ч |
| 5 | Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность:  -Легкая атлетика  -Гимнастика с основами акробатики  -Подвижные игры- | 61ч |
|  | 19ч  23ч  19ч |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела и тем урока** | **Часы учебного времени** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
|
| **Раздел 1. Знание о физической культуре (3ч)** | | | |
| **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 | 1 | Пересказать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом |
| 3 | Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями |  | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  Подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений |
| 4 | Подвижные игры:  «У медведя во бору»,  «К своим флажкам», «Пустое место» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| **Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (20/9ч)** | | | |
| 5 | 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; |
| 6 | 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; |
| 7 | Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание» | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.  Прыгать в высоту способом «перешагивание» |
| 8 | Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание» | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.  Прыгать в высоту способом «перешагивание» |
| 9 | Подвижные игры:  «К своим флажкам», «Волк во рву», «Пожалуйста» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 10 | 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 |
| 11 | 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 |
| 12 | Подвижные игры:  «Кошки – мышки», «Космонавты», «Иголка и нитка» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 13 | 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. |
| 14 | 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 |
| 15 | 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 |
| 16 | Подвижные игры:  «Кошки – мышки»,  «Угадай, чей голосок», «Стоп» | 1 | Играть в подвижные игры.  Развивать навыки общения со сверстниками |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1ч)** | | | |
| 17 | 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 |
| 18 | Подвижные игры:  «Совушка», «Стоп», пионербол | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| **Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (23/9ч)** | | | |
| 19 | 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. |
| 20 | 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. |
| 21 | Подвижные игры:  «У ребят порядок строгий», «Невод», «Выбивной» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 22 | 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. |
| 23 | 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. |
| 24 | Подвижные игры:  пионербол  «Вызов номеров»,  «Горячий мяч» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 25 | 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 04.12упражнения.  Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 26 | 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 04.12упражнения.  Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 27 | 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 04.12упражнения.  Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 28 | Подвижные игры:  «Вызов номеров»,  «Горячий мяч»,  пионербол | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 29 | 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. |
| 30 | 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. |
| 31 | Подвижные игры Спортивный праздник «Морозко» | **1** | **Организовывать** и проводить подвижные игры.  **Договариваться** о правилах игры и  **развивать** навыки общения со сверстниками |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч)** | | | |
| 32 | 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 |
| **Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (23/14ч)** | | | |
| 33 | 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. |
| 34 | 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. |
| 35 | Подвижные игры:  «Волшебное слово»,  «Невод»,  пионербол | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 36 | 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. |
| 37 | 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. |
| 38 | Подвижные игры:  «Гуси – гуси»,  «Два мороза»,  пионербол | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 39 | 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. |
| 40 | 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!»  Называть основные положения тела.  Выполнять гимнастические и акробатические упражнения.  Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы |
| 41 | Подвижные игры:  «Два мороза»,  «Запрещенное движение» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 42 | 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. |
| 43 | Подвижные игры: «Волшебное слово»,  Запрещенное движение» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 44 | 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. |
| 45 | 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. |
| 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 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. |
| 47 | Подвижные игры «К своим флажкам», «Горелки», «Запрещенное движение» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 48 | 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. |
| 49 | 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. |
| 50 | Подвижные игры:  «Волшебное слово»,  «Невод»,  пионербол | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 51 | 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. |
| 52 | 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. |
| 53 | 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 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)** | | | |
| 54 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | 1 | Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой;  выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики |
| 55 | Физические упражнения для физкультминуток | 1 | Выполнять физкультминутки в домашних условиях |
| **Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (20/10ч)** | | | |
| 56 | 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; |
| 57 | 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; |
| 58 | Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание» | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.  Прыгать в высоту способом «перешагивание» |
| 59 | Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание» | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.  Прыгать в высоту способом «перешагивание» |
| 60 | Подвижные игры с мячом:  «Вызов номеров», «Меткий удар»,  «Лапта» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 61 | 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 |
| 62 | 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 |
| 63 | 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. |
| 64 | 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 |
| 65 | Подвижные игры с мячом:  «Вызов номеров», «Меткий удар»,  «Лапта» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| 66 | Основные фазы бега. Бег на выносливость до 1 км | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;  выполнять бег на выносливость |
| 67 | Основные фазы бега. Бег на выносливость до 1 км | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;  выполнять бег на выносливость |
| 68 | Подвижные игры с бегом:  «У медведя во бору»,  «К своим флажкам»,  «Лапта» | 1 | **Играть** в подвижные игры.  **Развивать** навыки общения со сверстниками |
| **Всего 68 часов** | | | |

**4 класс**

Всего: 68 ч

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела и тем урока | Часы учебного времени |
| 1 | Раздел 1. Знание о физической культуре | 3ч |
| 2 | Раздел 2. Организация здорового образа жизни | 1ч |
| 3 | Раздел 3. Наблюдение над физическим развитием и физической подготовленностью | 1ч |
| 4 | Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2ч |
| 5 | Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность:  -Легкая атлетика  -Гимнастика с основами акробатики  -Подвижные игры | 61ч |
|  | 20ч  20ч  21ч |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела и тем урока** | **Часы учебного времени** | **Характеристика деятельности обучающихся** | |
|
|
| **Раздел 1. Знание о физической культуре (3ч)** | | | | |
| **1** | История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с традициями и обычаями страны  Инструктаж по ТБ | **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. |
| **2** | 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. |
| **3** | Подвижные игры:  «Космонавты», «К своим флажкам», лапта | **1** | | Играть в подвижные игры.  Развивать навыки общения со сверстниками.  Знать и выполнять правила игры в лапту. |
| 4 | Измерение сердечного пульса | **1** | | Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»;  объяснять функции сердца;  измерять частоту сердечных сокращений;  наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя. |
| 5 | Подвижные игры:  «Космонавты»,  «Пустое место»,  «У медведя во бору», лапта | **1** | | Играть в подвижные игры.  Развивать навыки общения со сверстниками.  Знать и выполнять правила игры в лапту. |
| **Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность (61ч)**  **Лёгкая атлетика (21/10ч)** | | | | |
| 6 | Основные фазы бега. Беговые упражнения на короткие дистанции (10–60 м) Инструктаж по ТБ  **Предварительный контроль** | **1** | | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.    Называть основные фазы бега;  правильно выполнять технику бега;  бегать с максимальной скоростью на дистанции 10 - 60 м; |
| 7 | Основные фазы бега. Беговые упражнения на короткие дистанции (10–60 м) | **1** | | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.  Называть основные фазы бега;  правильно выполнять технику бега;  бегать с максимальной скоростью на дистанции 10 - 60 м; |
| 8 | Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание», многоскоки | **1** | | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.  Прыгать в высоту способом «перешагивание». |
| 9 | Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание», многоскоки | **1** | | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.  Прыгать в высоту способом «перешагивание». |
| 10 | Подвижные игры:  «Космонавты», «К своим флажкам», лапта | **1** | | Играть в подвижные игры.  Развивать навыки общения со сверстниками.  Знать и выполнять правила игры в лапту. |
| 11 | 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 способом согнув ноги. |
| 12 | Прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов)  **Текущий контроль** | **1** | | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.  Выполнять основные движения прыжков;  выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. |
| 13 | Подвижные игры:  «Космонавты», «К своим флажкам», лапта | **1** | | Играть в подвижные игры.  Развивать навыки общения со сверстниками.  Знать и выполнять правила игры в лапту. |
| 14 | Метания малого мяча в цель (способы держания мяча, фазы метания, метание в цель) | **1** | | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.  Выполнять метания малого мяча на точность. |
| 15 | Метания малого мяча в цель (способы держания мяча, фазы метания, метание в цель)  **Текущий контроль** | **1** | | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.  Выполнять метания малого мяча на точность. |
| 16 | Подвижные игры:  «Совушка», «Стоп», пионербол | **1** | | Играть в подвижные игры.  Развивать навыки общения со сверстниками.  Знать и выполнять правила игры в пионербол. |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1ч)** | | | | |
| 17 | Массаж | **1** | | Определять понятие «массаж»;объяснять роль массажа;  демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания). |
| 18 | Подвижные игры:  пионербол  «Вызов номеров»,  «Горячий мяч» | **1** | | Играть в подвижные игры.  Развивать навыки общения со сверстниками. |
| **Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (20/9ч)** | | | | |
| 19 | Строевые упражнения и строевые приёмы  Кувырок вперёд  Инструктаж по ТБ  **Предварительный контроль** | **1** | | Называть правила техники безопасности при занятиях гимнастикой с основами акробатики.  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. |
| 20 | Строевые упражнения и строевые приёмы.  Кувырок вперёд | **1** | | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой с основами акробатики.  Выполнять строевые команды и упражнения в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки): 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. |
| 21 | Подвижные игры с мячом: «Вызов номеров», игра в волейбол | **1** | | Знать правила игры в волейбол;выполнять основные технические действия волейбола;организовывать и проводить подвижные игры;  договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками |
| 22 | Строевые упражнения и строевые приёмы.  Стойка на лопатках | **1** | | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.  Выполнять строевые команды и упражнения в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки): 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. |
| 23 | 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. |
| 24 | Строевые упражнения и строевые приёмы.  Стойка на лопатках  **Текущий контроль** | **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. |
| 25 | Подвижные игры с мячом: «Вызов номеров», игра в волейбол | **1** | | Знать правила игры в волейбол;выполнять основные технические действия волейбола;организовывать и проводить подвижные игры;  договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками |
| 26 | Строевые упражнения и строевые приёмы.  Лазание по канату | **1** | | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.  Выполнять строевые команды и упражнения в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки): 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 лазание по канату  Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 27 | Строевые упражнения и строевые приёмы.  Лазание по канату | **1** | | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.  Выполнять строевые команды и упражнения в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки): 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 лазание по канату.  Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 28 | Подвижные игры:  «Два мороза»,  игра в волейбол | **1** | | Знать правила игры в волейбол;выполнять основные технические действия волейбола;организовывать и проводить подвижные игры;  договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками |
| 29 | Строевые упражнения  Лазание по гимнастической стенке разными способами | **1** | | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.  Выполнять строевые команды и упражнения в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки): 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 лазание по гимнастической стенке разными способами.  Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 30 | Строевые упражнения и строевые приёмы.  Лазание по гимнастической стенке разными способами  **Текущий контроль** | **1** | | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.  Выполнять строевые команды и упражнения в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки): 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 лазание по гимнастической стенке разными способами.  Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 31 | Подвижные игры: спортивный праздник «Морозко» | **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. |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (1ч)** | | | | |
| 32 | Опорно-двигательная система человека  Способы передвижения человека  Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями | **1** | | Называть части скелета человека;  определять функции частей скелета и мускулатуры человека.  Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»;  выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека.  Различать основные виды травм;  освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах. |
| 33 | Подвижные игры:  «Два мороза»,  игра в баскетбол | **1** | | Знать правила игры в баскетбол;выполнять основные технические действия баскетбола;организовывать и проводить подвижные игры;  договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)** | | | | |
| 34 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики  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 |
| 35 | Физические упражнения для физкультминуток | **1** | | Разучить музыкальные физминутки.  Выполнять физкультминутки в домашних условиях |
| 36 | Подвижные игры  «Белые медведи»  «За мной!», игра в баскетбол | **1** | | Знать правила игры в  баскетбол;выполнять основные технические действия 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. Гимнастика с основами акробатики (20/11 ч)** | | | | |
| 37 | Строевые упражнения и строевые приёмы.  Кувырок вперёд  **Предварительный контроль** | **1** | | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.  Выполнять строевые команды и упражнения в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки): 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. |
| 38 | Строевые упражнения и строевые приёмы.  Кувырок вперёд  **Предварительный контроль** | **1** | | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.  Выполнять строевые команды и упражнения в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки): 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. |
| 39 | Строевые упражнения и строевые приёмы.  Стойка на лопатках | **1** | | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.  Выполнять строевые команды и упражнения в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки): 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. |
| 40 | Строевые упражнения и строевые приёмы.  Стойка на лопатках  **Текущий контроль** | **1** | | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.  Выполнять строевые команды и упражнения в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки): 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 | Подвижные игры:  «Волшебное слово»,  «Раки», игра в баскетбол | **1** | | Знать правила игры в  баскетбол;выполнять основные технические действия баскетбола;организовывать и проводить подвижные игры;  договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками. |
| 42 | Строевые упражнения и строевые приёмы.  Лазание по гимнастической стенке разными способами | **1** | | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.  Выполнять строевые команды и упражнения в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки): 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 лазание по гимнастической стенке разными способами.  Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 43 | Строевые упражнения и строевые приёмы.  Лазание по гимнастической стенке разными способами  **Текущий контроль** | **1** | | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.  Выполнять строевые команды и упражнения в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки): 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 лазание по гимнастической стенке разными способами.  Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 44 | Подвижные игры:  «Через холодный ручей», игра в баскетбол | **1** | | Знать правила игры в  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 |
| 45 | Строевые упражнения и строевые приёмы.  Лазание по канату | **1** | | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.  Выполнять строевые команды и упражнения в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки): 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 лазание по канату.  Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 46 | Строевые упражнения и строевые приёмы.  Лазание по канату | **1** | | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.  Выполнять строевые команды и упражнения в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки): 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 лазание по канату.  Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 47 | Подвижные игры:  «Два мороза», «Раки», игра в баскетбол | **1** | | Знать правила игры в баскетбол;выполнять основные технические действия баскетбола;организовывать и проводить подвижные игры;  договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками. |
| 48 | Строевые упражнения и строевые приёмы.  Лазание по - пластунски | **1** | | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.  Выполнять строевые команды и упражнения в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки): 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 лазание по - пластунски  Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 49 | Строевые упражнения и строевые приёмы.  Лазание по - пластунски | **1** | | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.  Выполнять строевые команды и упражнения в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки): 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!»  Выполнять лазание по – пластунски.  Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 50 | Строевые упражнения и строевые приёмы.  Лазание по гимнастической стенке разными способами | **1** | | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.  Выполнять строевые команды и упражнения в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки): 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 лазание по гимнастической стенке разными способами  Использовать упражнения по лазанию для развития мышечной силы. |
| 51 | Подвижные игры:  «Игровая эстафета. Весне – физкульт-Ура!» | **1** | | Играть в подвижные игры.  Развивать навыки общения со сверстниками. |
| **Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (21/11ч)** | | | | |
| 52 | Основные фазы бега. Беговые упражнения на короткие дистанции 10–30 м  **Предварительный контроль** | **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; |
| 53 | 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; |
| 54 | Подвижные игры: «Идём за синей птицей»,  «Космонавты», лапта | **1** | | Знать и выполнять правила игры в лапту.  Играть в подвижные игры.  Развивать навыки общения со сверстниками |
| 55 | Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание» | **1** | | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.  Прыгать в высоту способом «перешагивание». |
| 56 | Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание»  **Текущий контроль** | **1** | | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.    Прыгать в высоту способом «перешагивание». |
| 57 | Подвижные игры: «Догони мяч»,  «Космонавты», лапта | **1** | | Знать и выполнять правила игры в лапту.  Играть в подвижные игры.  Развивать навыки общения со сверстниками |
| 58 | 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 |
| 59 | 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 |
| 60 | Подвижные игры с мячом:  «Картошка», «Догони мяч», лапта | **1** | | Знать и выполнять правила игры в лапту.  Играть в подвижные игры.  Развивать навыки общения со сверстниками. |
| 61 | Метания малого мяча в цель (способы держания мяча, фазы метания, метание в цель | **1** | | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.  Выполнять метания малого мяча на точность. |
| 62 | Метания малого мяча в цель (способы держания мяча, фазы метания, метание в цель | **1** | | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.  Выполнять метания малого мяча на точность. |
| 63 | **Текущий контроль** | **1** | | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.  Выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега |
| 64 | Подвижные игры с мячом:  «Мяч через голову», лапта | **1** | | Знать и выполнять правила игры в лапту.  Играть в подвижные игры.  Развивать навыки общения со сверстниками. |
| 65 | Основные фазы бега. Бег на выносливость до 1 км | **1** | | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;  выполнять бег на выносливость |
| 66 | Основные фазы бега. Бег на выносливость до 1 км | **1** | | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;  выполнять бег на выносливость |
| 67 | Основные фазы бега. Беговые упражнения на короткие дистанции 10–30 м  **Итоговый контроль** | **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; |
| 68 | Подвижные игры с мячом:  «Картошка», «Догони мяч», лапта | **1** | | Знать и выполнять правила игры в лапту.  Играть в подвижные игры.  Развивать навыки общения со сверстниками. |
| **Всего 68 ч.** | | | | |