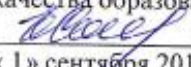




**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ “ШКОЛА № 2030”**  
123100, г. Москва, ул. 2-я Звенигородская, д.8, 8 (499) 7951920  
Сайт школы: <http://coc2030.mskobr.ru/>

Согласовано:  
Заместитель руководителя по контролю  
качества образовательных результатов  
 /Солодушенкова Е.Н./  
« 1 » сентября 2016 года



**Рабочая программа по предмету  
“ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”  
для 1 - 4 классов  
на 2016-2017 учебный год**

**Учителя: Коробченко Роман Викторович  
Молчанова Татьяна Михайловна  
Сосунов Антон Васильевич**

2016 г.

## **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## **Содержание тем учебного курса**

### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из

положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### ***Легкая атлетика***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

## Календарно – тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для учащихся 1 классов

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1.	<b>I триместр</b> Основы знаний	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Инструктаж по охране труда и Т.Б. при занятиях л/а. Освоение строевых упражнений.	Знать требования инструкций	Фронтальный опрос			
2	<i>Легкая атлетика</i> Ходьба	Освоение строевых упражнений (СУ). Комплекс ОРУ.	1	Урок обучения	Строевые упражнения. – перестроение в шеренгу, колонну. Комплекс общеразвивающих упражнений (КРУ). Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС).	Правильно выполнять основные движения в ходьбе.				
3	Бег	Спринтерский бег	1	Урок обучения	Комплекс ОРУ (на осанку). СУ. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения. Эстафеты.	Знать кто такой спринтер и дистанция.	текущий			
4	Метание	Метание мяча с места на дальность отскока от стены	1	Урок обучения	ОРУ с теннисным мячом комплекс №5, СУ– перестроение в шеренгу, колонну. Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «Запрещенное движение»	Уметь демонстрировать И. П. отведения руки для замаха	текущий			
5		Метание мяча на заданное расстояние	1	Урок обучения	ОРУ для рук и плечевого пояса, .СУ, развитие координации. Метание мяча на дальность с места. П/И с мячом.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий			
6		Метание мяча в цель	1	Комплексный	ОРУ с теннисным мячом . Развитие координационных способностей. Метание мяча в цель с 3 - 4 метров П/И «Зайцы в огороде»	Корректировка приемов метания	текущий			
7		Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Совершенствование	ОРУ с теннисным мячом. Развитие координации. Метание мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов П/И_ «Сова и мыши»	Уметь демонстрировать технику в целом	текущий			
8	Прыжки	Развитие силовых способностей.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ мячами. Прыжки в длину с разбега. П/И «Салки»	Уметь демонстрировать точность приземления				

9	<i>Подвижные игры.</i>	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Инструктаж по охране труда и Т.Б. при занятиях подвижными играми.. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста. Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. П/И «Передал – садись».	Знать требования инструкций	Фронтальный опрос			
10	Подвижные игры с элементами баскетбола	Стойки и передвижения, повороты.	1	Урок обучения	Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, с остановками по сигналу. Повороты без мяча и с мячом. П/И «Передал – садись».	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий			
11		Ловля и передача мяча на месте.	1	Урок обучения	СУ. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мяч соседу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			
12		Ловля и передача мяча в движении.	1	Урок обучения	Упражнения для рук и плечевого пояса. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах на месте и с продвижением приставными шагами. П/И «Не дай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий			
13		Ведение мяча на месте	1	Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Ведение на месте в низкой и высокой стойке, передача мяча. П/И «Мяч капитану».	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий			
14		Ведение мяча в движении	1	Комплексный	ОРУ с мячом. Ведение мяча в движении по прямой правой и левой рукой. Передача двумя руками от груди. П/И «Гонка мячей по кругу».	Корректировка техники ведения мяча.	текущий			
15	<i>Гимнастика</i>	Основы знаний	1	Вводный	Инструктаж по охране труда и Т. Б при занятиях гимнастикой. Беседа о режиме дня, ОРУ, СУ. П/И «Космонавты».	Фронтальный опрос	текущий			
16	Акробатика	СУ. Перекат в группировке	1	Урок обучения	ОРУ на месте, СУ. Перекат на спине в группировке. Ходьба с изменением скорости по сигналам. П/И «Прокати быстрее мяч!».	Корректировка техники выполнения группировки.	текущий			
17	Акробатика	СУ. Перекат в группировке	1	Урок обучения	ОРУ на месте, СУ. Перекат на спине в группировке. П/И «День и ночь».	Корректировка техники группировки.	текущий			

18	Акробатика	СУ. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Кувырок боком на коленях с группировкой. Дыхательные упражнения в ходьбе, быстрая ходьба П/И «Запрещенное движение».	Уметь демонстрировать группировку.	текущий			
19	Акробатика	СУ. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Кувырок боком на коленях с группировкой. Дыхательные упражнения в ходьбе, быстрая ходьба П/И «Класс, смирно!».	Уметь демонстрировать группировку.	текущий			
20	Лазание и перелезание	СУ. Развитие координационных способностей	1	Урок обучения	Комплекс ОРУ на осанку. СУ. Лазание по гимнастической стенке. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим).. П/И «Волк во рву».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
21	<b>II</b> триместр Основы знаний	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Инструктаж по охране труда и Т. Б при занятиях гимнастикой. Беседа о режиме дня, ОРУ, СУ. П/И «Дружные пары».	Знать требования инструкций	Фронтальный опрос			
22	Лазание и перелезание	СУ. Развитие координационных способностей	1	Урок обучения	Комплекс ОРУ на осанку. СУ. Лазание по гимнастической стенке. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим).. П/И «Волк во рву».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
23	Лазание и перелезание	СУ. Развитие координационных способностей	1	Урок обучения	Комплекс ОРУ со скакалкой. СУ. Лазание по канату в три приёма. П/И «Караси и щука».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
24	Упражнения в висе	СУ. Развитие силовых способностей	1	Урок обучения	ОРУ на осанку. Смешанные висы. Подтягивание на низкой перекладине, – девочки, на высокой – мальчики. Поднимание прямых ног в висе. П/И «Охотники и утки».	Уметь выполнять упражнения в висе.	текущий			



25	Упражнения в вися	СУ. Развитие силовых способностей	1	Урок обучения	ОРУ на осанку. Смешанные висы. Подтягивание на низкой перекладине, – девочки, на высокой – мальчики. Поднимание прямых ног в вися. П/И «Салки - выручалки».	Уметь выполнять упражнения в вися.	текущий			
26	Упражнения в вися	СУ. Развитие силовых способностей	1	Урок обучения	ОРУ на осанку. Смешанные висы. Подтягивание на низкой перекладине, – девочки, на высокой – мальчики. Поднимание прямых ног в вися. П/И «Колдунчики».	Уметь выполнять упражнения в вися.	текущий			
27	Упражнения на равновесие	СУ. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, приставным шагом.. Упражнение «ласточка».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
28	Упражнения на равновесие	СУ. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, приставным шагом.. Упражнение «ласточка».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
29	Упражнения на равновесие	СУ. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, приставным шагом.. Упражнение «ласточка».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
30		Развитие гибкости	1	Совершенствование	ОРУ комплекс на развитие гибкости.. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. П/И «День и ночь».	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий			
31	<b>Подвижные игры.</b>	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Инструктаж по охране труда и Т.Б. при занятиях подвижными играми.. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста. Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. П/И «Передал – садись».	Знать требования инструкций	Фронтальный опрос			

32	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча на месте.	1	Урок обучения	СУ. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мяч соседу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			
33		Ловля и передача мяча на месте.	1	Урок обучения	СУ. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мяч капитану».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			
34		Ловля и передача мяча на месте.	1	Урок обучения	СУ. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мяч соседу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			
35		Ведение мяча на месте	1	Комплексный	ОРУ с мячом . СУ. Ведение на месте в низкой и высокой стойке, передача мяча. П/И «Мяч капитану».	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий			
36		Ведение мяча на месте	1	Комплексный	ОРУ с мячом . СУ. Ведение на месте в низкой и высокой стойке, передача мяча. П/И «Мяч капитану».	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий			
37		Ведение мяча на месте	1	Комплексный	ОРУ с мячом . СУ. Ведение на месте в низкой и высокой стойке, передача мяча. П/И «Мяч капитану».	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий			
38		Бросок мяча	1	Урок обучения	ОРУ с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини - баскетбол.	Уметь выполнять бросок мяча.	текущий			
39		Бросок мяча	1	Урок обучения	ОРУ с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини - баскетбол.	Уметь выполнять бросок мяча.	текущий			
40		Бросок мяча	1	Урок обучения	ОРУ с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини - баскетбол.	Уметь выполнять бросок мяча.	текущий			
41		Ловля и передача мяча на месте.	1	Урок обучения	СУ. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мяч соседу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			

42		Ведение мяча на месте, в движении.	1	Урок обучения	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на формирование осанки. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей»	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	текущий			
43		Ведение мяча на месте, в движении.	1	Урок обучения	Упражнения для рук и плечевого пояса Комплекс ОРУ на формирование осанки. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/И: «Салки».	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	текущий			
44		Бросок мяча	1	Урок обучения	ОРУ с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини- баскетбол.	Уметь выполнять бросок мяча.	текущий			
45	<b>III триместр</b> Основы знаний	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Инструктаж по охране труда и Т.Б. при занятиях подвижными играми..ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста. Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. П/И «Передал – садись».	Знать требования инструкции	Фронтальный опрос			
46		Бросок мяча	1	Урок обучения	ОРУ с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини- баскетбол.	Уметь выполнять бросок мяча.	текущий			
47		Бросок мяча	1	Урок обучения	ОРУ с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини- баскетбол.	Уметь выполнять бросок мяча.	текущий			
48		Развитие ловкости	1	Комплексный	ОРУ на осанку. Ловля и передача мяча. Эстафеты с ведением мяча и последующим броском в щит. П/И «Мяч ловцу».		текущий			
49		Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплексный	Комплекс с мячом. Ловля, передача. Бросок мяча дв. рук. от груди после вед. и остановки. Игра мини-б/б.	Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр	текущий			

50		Развитие координационных способностей	1	Комплексный	Комплекс с мячом. СУ. Броски мяча в кольцо двумя руками в движении. Эстафеты. П/И «Мяч капитану». Игра мини - баскетбол	Уметь владеть мячом в игре мини – баскетбол.	текущий			
51	<i>Легкая атлетика</i> Основы знаний	Инструктаж по охране труда	1	Комплексный	Инструктаж по охране труда и Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа о режиме дня, ОРУ, СУ. П/И «Сова и мыши».	Фронтальный опрос	текущий			
52	Бег	Гладкий бег	1	Комплексный	Комплекс ОРУ на осанку, СУ, Равномерный бег по дистанции до 4 мин., чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями. Комплекс на дыхание . П/И «Вызов номеров»	Корректировка техники бега				
53	Бег	Гладкий бег	1	Комплексный	Комплекс ОРУ на осанку, СУ, Равномерный бег по дистанции до 4 мин., чередующийся с ходьбой. П/И «Салки»	Корректировка техники бега				
54		Развитие выносливости.	1	Комплексный	ОРУ на осанку . СУ, Бег умеренной интенсивности до 6 мин с чередованием ходьбы и дыхания. Комплекс на дыхание. П/И. «Класс, смирно!».	Уметь демонстрировать физические качества (выносливость)	текущий			
55		Развитие выносливости.	1	Комплексный	ОРУ на осанку . СУ, Бег умеренной интенсивности до 6 мин с чередованием ходьбы и дыхания. Комплекс на дыхание. П/И. «Класс, смирно!».	Уметь демонстрировать физические качества (выносливость)	текущий			
56		Развитие скоростных способностей	1	Комплексный	ОРУ, СУ. Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений. П/И «Перестрелка».	Уметь демонстрировать физические качества (быстроту).	текущий			
57	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. П/И «Зайцы в огороде»					
58		Прыжок в длину с места.			Прыжок в длину с места. Прыжки через препятствие. П/И «Лисы и куры» П/И «Прыгающие воробушки»					

59		Прыжок в длину с разбега.			Комплекс ОРУ. СУ. Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры» П/игра «Прыгающие воробушки»					
60		Спринтерский бег	1	Урок обучения	Комплекс ОРУ на формирование осанки. СУ. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения. Эстафеты.	Знать кто такой спринтер и дистанция.				
61		Спринтерский бег	1	Урок обучения	Комплекс ОРУ на формирование осанки. СУ. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения. Эстафеты.	Знать кто такой спринтер и дистанция.				
62		Стартовый разгон	1	Комплексный	Ускорение с высокого старта из различных исходных положений с переходом на медленный бег.	Уметь демонстрировать высокий старт.	текущий			
63		Стартовый разгон	1	Комплексный	ОРУ в движ. Ускорение с высокого старта из различных исходных положений. П/И.«День и ночь».	Уметь демонстрировать высокий старт.	текущий			
64	Метание	Метание мяча с места на дальность отскока от стены	1	Урок обучения	ОРУ с теннисным мячом , СУ–перестроение в шеренгу, колонну. Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «Запрещенное движение»	Уметь демонстрировать И. П. отведения руки для замаха	текущий			
65		Метание мяча с места на дальность отскока от стены	1	Урок обучения	ОРУ с теннисным мячом , СУ–перестроение в шеренгу, колонну. Выполнение контрольных упражнений. Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «Запрещенное движение»	Уметь демонстрировать И. П. отведения руки для замаха	текущий			
66		Метание мяча с места на дальность отскока от стены	1	Урок обучения	ОРУ с теннисным мячом , СУ–перестроение в шеренгу, колонну. Выполнение контрольных упражнений. Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «Запрещенное движение»	Уметь демонстрировать И. П. отведения руки для замаха	текущий			

## 2 класс

### Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### Физическое совершенствование

#### *Гимнастика с основами акробатики*

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### *Легкая атлетика*

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### *Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

## Календарно – тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для учащихся 2 классов

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1.	<b>I триместр</b> Основы знаний	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Инструктаж по охране труда и Т.Б. при занятиях л/а. Освоение строевых упражнений.	Знать требования инструкций	Фронтальный опрос			
2	<i>Легкая атлетика</i> Ходьба	Освоение строевых упражнений (СУ).	1	Урок обучения	Строевые упражнения. – перестроение в шеренгу, колонну. Комплекс общеразвивающих упражнений . Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС).	Правильно выполнять основные движения в ходьбе.				
3	Бег	Спринтерский бег	1	Урок обучения	Комплекс ОРУ на формирование осанки. СУ. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения. Эстафеты.	Знать кто такой спринтер и дистанция.	текущий			
4	Метание	Метание мяча с места на дальность отскока от стены	1	Урок обучения	ОРУ с теннисным мячом комплекс №5 , СУ– перестроение в шеренгу, колонну. Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «Запрещенное движение»	Уметь демонстрировать И. П. отведения руки для замаха	текущий			
5		Метание мяча на заданное расстояние	1	Урок обучения	ОРУ для рук и плечевого пояса, .СУ, развитие координации. Метание мяча на дальность с места. П/И с мячом.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий			
6		Метание мяча в цель	1	Комплексный	ОРУ с теннисным мячом. Метание мяча в цель с 3 - 4 метров П/И «Зайцы в огороде»	Корректировка приемов метания	текущий			
7		Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Совершенствование	ОРУ с теннисным мячом. Развитие координации. Метание мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов П/И_ «Сова и мыши»	Уметь демонстрировать технику в целом	текущий			
8	Прыжки	Развитие силовых способностей.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ мячами. Прыжки в длину с разбега. П/И «Салки»	Уметь демонстрировать точность приземления				



9	<i>Подвижные игры.</i>	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Инструктаж по охране труда и Т.Б. при занятиях подвижными играми.. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста. Повороты без мяча и с мячом. П/И «Караси и щука».	Знать требования инструкций	Фронтальный опрос			
10	Подвижные игры с элементами баскетбола	Стойки и передвижения, повороты.	1	Урок обучения	Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком с остановками по сигналу. П/И «Мяч капитану».	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	текущий			
11		Ловля и передача мяча на месте.	1	Урок обучения	СУ. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мяч соседу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			
12		Ловля и передача мяча в движении.	1	Урок обучения	Упражнения для рук и плечевого пояса. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах на месте и с продвижением приставными шагами. П/И «Не дай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий			
13		Ведение мяча на месте	1	Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Ведение на месте в низкой и высокой стойке, передача мяча. П/И «Мяч капитану».	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий			
14		Ведение мяча в движении	1	Комплексный	ОРУ с мячом. Ведение мяча в движении по прямой правой и левой рукой. Передача двумя руками от груди. П/И «Гонка мячей по кругу».	Корректировка техники ведения мяча.	текущий			
15	<i>Гимнастика</i>	Основы знаний	1	Вводный	Инструктаж по охране труда и Т. Б при занятиях гимнастикой. Беседа о режиме дня, ОРУ, СУ. П/И «Космонавты».	Фронтальный опрос	текущий			
16	Акробатика	СУ. Перекат в группировке	1	Урок обучения	ОРУ на месте, СУ. Перекат на спине в группировке. Ходьба с изменением скорости по сигналам. П/И «Рыбаки и рыбки».	Корректировка техники выполнения группировки.	текущий			
17	Акробатика	СУ. Перекат в группировке	1	Урок обучения	ОРУ на месте, СУ. Перекат на спине в группировке. П/И «День и ночь».	Корректировка техники группировки.	текущий			
18	Акробатика	СУ. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Кувырок боком на коленях с группировкой. Дыхательные упражнения в ходьбе. П/И «Класс, смирно!»	Уметь демонстрировать группировку.	текущий			

19	Акробатика	СУ. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Кувырок боком на коленях с группировкой. Дыхательные упражнения в ходьбе, быстрая ходьба П/И «Класс, смирно!».	Уметь демонстрировать группировку.	текущий			
20	Лазание и перелезание	СУ. Развитие координационных способностей	1	Урок обучения	Комплекс ОРУ на осанку. СУ. Лазание по гимнастической стенке. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим).. П/И «Волк во рву».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
21	<b>II триместр</b> Основы знаний	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Инструктаж по охране труда и Т. Б при занятиях гимнастикой. Беседа о режиме дня, ОРУ, СУ. П/И «Дружные пары».	Знать требования инструкций	Фронтальный опрос			
22	Лазание и перелезание	СУ. Развитие координационных способностей	1	Урок обучения	Комплекс ОРУ на осанку. СУ. Лазание по гимнастической стенке. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим).. П/И «Волк во рву».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
23	Лазание и перелезание	СУ. Развитие координационных способностей	1	Урок обучения	Комплекс ОРУ со скакалкой. СУ. Лазание по канату в три приёма. П/И «Караси и щука».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
24	Упражнения в висе	СУ. Развитие силовых способностей	1	Урок обучения	ОРУ на осанку. Смешанные висы. Подтягивание на низкой перекладине, – девочки, на высокой – мальчики. Поднимание прямых ног в висе. П/И «Охотники и утки».	Уметь выполнять упражнения в висе.	текущий			
25	Упражнения в висе	СУ. Развитие силовых способностей	1	Урок обучения	ОРУ на осанку. Смешанные висы. Подтягивание на низкой перекладине, – девочки, на высокой – мальчики. Поднимание прямых ног в висе. П/И «Салки - выручалки».	Уметь выполнять упражнения в висе.	текущий			

26	Упражнения в вися	СУ. Развитие силовых способностей	1	Урок обучения	ОРУ на осанку. Смешанные висы. Подтягивание на низкой перекладине, – девочки, на высокой – мальчики. Поднимание прямых ног в вися. П/И «Колдунчики».	Уметь выполнять упражнения в вися.	текущий			
27	Упражнения на равновесие	СУ. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, приставным шагом.. Упражнение «ласточка».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
28	Упражнения на равновесие	СУ. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, приставным шагом.. Упражнение «ласточка».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
29	Упражнения на равновесие	СУ. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, приставным шагом.. Упражнение «ласточка».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
30		Развитие гибкости	1	Совершенствование	ОРУ комплекс на развитие гибкости.. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. П/И «День и ночь».	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий			
31	<b>Подвижные игры.</b>	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Инструктаж по охране труда и Т.Б. при занятиях подвижными играми.. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста. Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. П/И «Передал – садись».	Знать требования инструкций	Фронтальный опрос			
32	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча на месте.	1	Урок обучения	СУ. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мяч соседу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			
33		Ловля и передача мяча на месте.	1	Урок обучения	СУ. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мяч капитану».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			

34		Ловля и передача мяча на месте.	1	Урок обучения	СУ. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мяч соседу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			
35		Ведение мяча на месте	1	Комплексный	ОРУ с мячом . СУ. Ведение на месте в низкой и высокой стойке, передача мяча. П/И «Мяч капитану».	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий			
36		Ведение мяча на месте	1	Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Ведение мяча на месте. П/И «Мяч капитану».	Уметь выполнять ведение мяча на месте	текущий			
37		Ведение мяча на месте	1	Комплексный	ОРУ с мячом . СУ. Ведение на месте в низкой и высокой стойке, передача мяча. П/И «Мяч капитану».	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий			
38		Бросок мяча	1	Урок обучения	ОРУ с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини - баскетбол.	Уметь выполнять бросок мяча.	текущий			
39		Бросок мяча	1	Урок обучения	ОРУ с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини - баскетбол.	Уметь выполнять бросок мяча.	текущий			
40		Бросок мяча	1	Урок обучения	ОРУ с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини - баскетбол.	Уметь выполнять бросок мяча.	текущий			
41		Ловля и передача мяча на месте.	1	Урок обучения	СУ. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мяч соседу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			
42		Ведение мяча на месте, в движении.	1	Урок обучения	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на формирование осанки. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей»	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	текущий			

43		Ведение мяча на месте, в движении.	1	Урок обучения	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на формирование осанки. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей»	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	текущий			
44		Бросок мяча	1	Урок обучения	ОРУ с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. П/И. «Салки с мячом».	Уметь выполнять бросок мяча.	текущий			
45	<b>III триместр</b> Основы знаний	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Инструктаж по охране труда и Т.Б. при занятиях подвижными играми..ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста. Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. П/И «Передал – садись».	Знать требования инструкции	Фронтальный опрос			
46		Бросок мяча	1	Урок обучения	ОРУ с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини - баскетбол.	Уметь выполнять бросок мяча.	текущий			
47		Бросок мяча	1	Урок обучения	ОРУ с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини-баскетбол.	Уметь выполнять бросок мяча.	текущий			
48		Развитие ловкости	1	Комплексный	ОРУ на осанку. Ловля и передача мяча. Эстафеты с ведением мяча и последующим броском в щит. П/И «Мяч ловцу».		текущий			
49		Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплексный	Комплекс с мячом. Ловля, передача. Бросок мяча дв. рук. от груди после вед. и остановки. Игра мини-б/б.	Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр	текущий			
50		Развитие координационных способностей	1	Комплексный	Комплекс с мячом. СУ. Броски мяча в кольцо двумя руками в движении. Эстафеты. П/И «Мяч капитану». Игра «Мини – баскетбол».	Уметь владеть мячом в игре мини – баскетбол.	текущий			
51	<i>Легкая атлетика</i> Основы знаний	Инструктаж по охране труда	1	Комплексный	Инструктаж по охране труда и Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа о режиме дня, ОРУ, СУ. П/И «Сова и мыши».	Фронтальный опрос	текущий			

52	Бег	Гладкий бег	1	Комплексный	Комплекс ОРУ на осанку, СУ, Равномерный бег по дистанции до 4 мин., чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями. Комплекс на дыхание. П/И «Вызов номеров»	Корректировка техники бега				
53	Бег	Гладкий бег	1	Комплексный	Комплекс ОРУ на осанку, СУ, Равномерный бег по дистанции до 4 мин., чередующийся с ходьбой. П./И	Корректировка техники бега				
54		Развитие выносливости.	1	Комплексный	ОРУ на осанку.СУ. Бег умеренной интенсивности до 6 мин с чередованием ходьбы и дыхания. Комплекс на дыхание. П/И. «Класс, смирно!».	Уметь демонстрировать физические качества (выносливость)	текущий			
55		Развитие выносливости.	1	Комплексный	ОРУ на осанку . СУ, Бег умеренной интенсивности до 6 мин с чередованием ходьбы и дыхания. Комплекс на дыхание. П/И. «Класс, смирно!».	Уметь демонстрировать физические качества (выносливость)	текущий			
56		Развитие скоростных способностей	1	Комплексный	ОРУ, СУ. Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. П/И «Перестрелка».	Уметь демонстрировать физические качества (быстроту).	текущий			
57	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки в длину с места. П/И «Зайцы в огороде»					
58		Прыжок в длину с места.	1	Комплексный	Прыжок в длину с места. Прыжки через препятствие. П/И «Прыгающие воробушки»					
59		Прыжок в длину с разбега.	1	Комплексный	Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/И «Лиса и куры»					
60		Спринтерский бег	1	Урок обучения	Комплекс ОРУ на формирование осанки. СУ. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения. Эстафеты.	Знать кто такой спринтер и дистанция.				
61		Спринтерский бег	1	Урок обучения	Комплекс ОРУ на осанку. СУ. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения. Эстафеты.	Знать кто такой спринтер и дистанция.				

62		Стартовый разгон	1	Комплексный	Ускорение с высокого старта из различных исходных положений с переходом на медленный бег.	Уметь демонстрировать высокий старт.	текущий			
63		Стартовый разгон	1	Комплексный	ОРУ в движении. Ускорение с высокого старта из различных исходных положений. П/И..	Уметь демонстрировать высокий старт.	текущий			
64	Метание	Метание мяча с места на дальность отскока от стены	1	Урок обучения	ОРУ с теннисным мячом. СУ–перестроение в шеренгу, колонну. Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «День и ночь»	Уметь демонстрировать И. П. отведения руки для замаха	текущий			
65		Метание мяча с места на дальность отскока от стены	1	Урок обучения	ОРУ с теннисным мячом. СУ–перестроение в шеренгу, колонну. Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «Метко в цель»	Уметь демонстрировать И. П. отведения руки для замаха	текущий			
66		Метание мяча с места на дальность отскока от стены	1	Урок обучения	ОРУ с теннисным мячом. СУ. Выполнение контрольных упражнений. Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «Сова и мыши»	Уметь демонстрировать И. П. отведения руки для замаха	текущий			
67		Повторение техники метания мяча.	1	Совершенствование	ОРУ, СУ, Ходьба, медленный бег. Метание мяча на дальность с места. Комплекс упражнений на дыхание. П/И «Метко в цель».					
68		Повторение техники метания мяча, Основы знаний.	1	Совершенствование	ОРУ, СУ, Ходьба, медленный бег. Выполнение контрольных упражнений. Метание мяча на дальность с места. Беседа о правилах поведения на воде.					

### 3 класс

#### Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### Физическое совершенствование

##### *Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

##### *Легкая атлетика*

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

##### *Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.



## Календарно – тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для учащихся 3 классов

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1.	<b>I триместр</b> Основы знаний	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Инструктаж по охране труда и Т.Б. при занятиях л/а. Освоение строевых упражнений.	Знать требования инструкций	Фронтальный опрос			
2	<i>Легкая атлетика</i> Ходьба	Освоение строевых упражнений (СУ).	1	Урок обучения	Строевые упражнения. – перестроение в шеренгу, колонну. Комплекс общеразвивающих упражнений . Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС).	Правильно выполнять основные движения в ходьбе.				
3	Бег	Спринтерский бег	1	Урок обучения	Комплекс ОРУ на формирование осанки. СУ. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения. Эстафеты.	Знать кто такой спринтер и дистанция.	текущий			
4	Метание	Метание мяча с места на дальность отскока от стены	1	Урок обучения	ОРУ с теннисным мячом. СУ– перестроение в шеренгу, колонну. Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «Запрещенное движение»	Уметь демонстрировать И. П. отведения руки для замаха	текущий			
5		Метание мяча на заданное расстояние	1	Урок обучения	ОРУ для рук и плечевого пояса, .СУ, развитие координации. Метание мяча на дальность с места. П/И с мячом.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий			
6		Метание мяча в цель	1	Комплексный	ОРУ с теннисным мячом. Метание мяча в цель с 3 - 4 метров П/И «Зайцы в огороде»	Корректировка приемов метания	текущий			
7		Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Совершенствование	ОРУ с теннисным мячом. Развитие координации. Метание мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов П/И_ «Сова и мыши»	Уметь демонстрировать технику в целом	текущий			
8	Прыжки	Развитие силовых способностей.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ мячами. Прыжки в длину с разбега. П/И «Салки»	Уметь демонстрировать точность приземления				
9	<i>Подвижные игры.</i>	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Инструктаж по охране труда и Т.Б. при занятиях подвижными играми.. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста. Повороты без мяча и с мячом. П/И «Караси и щука».	Знать требования инструкции	Фронтальный опрос			

10	Подвижные игры с элементами баскетбола	Стойки и передвижения, повороты.	1	Урок обучения	Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком с остановками по сигналу. П/И «Мяч капитану».	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	текущий			
11		Ловля и передача мяча на месте.	1	Урок обучения	СУ. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мяч соседу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			
12		Ловля и передача мяча в движении.	1	Урок обучения	Упражнения для рук и плечевого пояса. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах на месте и с продвижением приставными шагами. П/И «Не дай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий			
13		Ведение мяча на месте	1	Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Ведение на месте в низкой и высокой стойке, передача мяча. П/И «Мяч капитану».	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий			
14		Ведение мяча в движении	1	Комплексный	ОРУ с мячом. Ведение мяча в движении по прямой правой и левой рукой. Передача двумя руками от груди. П/И «Гонка мячей по кругу».	Корректировка техники ведения мяча.	текущий			
15	<i>Гимнастика</i>	Основы знаний	1	Вводный	Инструктаж по охране труда и Т. Б при занятиях гимнастикой. Беседа о режиме дня, ОРУ, СУ. П/И «Космонавты».	Фронтальный опрос	текущий			
16	Акробатика	СУ. Перекат в группировке	1	Урок обучения	ОРУ на месте, СУ. Перекат на спине в группировке. Ходьба с изменением скорости по сигналам. П/И «Рыбаки и рыбки».	Корректировка техники выполнения группировки.	текущий			
17	Акробатика	СУ. Перекат в группировке	1	Урок обучения	ОРУ на месте, СУ. Перекат на спине в группировке. П/И «День и ночь».	Корректировка техники группировки.	текущий			
18	Акробатика	СУ. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Кувырок боком на коленях с группировкой. Дыхательные упражнения в ходьбе. П/И «Класс, смирно!»	Уметь демонстрировать группировку.	текущий			
19	Акробатика	СУ. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Кувырок боком на коленях с группировкой. Дыхательные упражнения в ходьбе, быстрая ходьба П/И «Класс, смирно!».	Уметь демонстрировать группировку.	текущий			

20	Лазание и перелезание	СУ. Развитие координационных способностей	1	Урок обучения	Комплекс ОРУ на осанку. СУ. Лазание по гимнастической стенке. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим).. П/И «Волк во рву».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
21	<b>II триместр</b> Основы знаний	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Инструктаж по охране труда и Т. Б при занятиях гимнастикой. Беседа о режиме дня, ОРУ, СУ. П/И «Дружные пары».	Знать требования инструкции	Фронтальный опрос			
22	Лазание и перелезание	СУ. Развитие координационных способностей	1	Урок обучения	Комплекс ОРУ на осанку. СУ. Лазание по гимнастической стенке. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим).. П/И «Волк во рву».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
23	Лазание и перелезание	СУ. Развитие координационных способностей	1	Урок обучения	Комплекс ОРУ со скакалкой. СУ. Лазание по канату в три приёма. П/И «Караси и щука».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
24	Упражнения в вися	СУ. Развитие силовых способностей	1	Урок обучения	ОРУ на осанку. Смешанные висы. Подтягивание на низкой перекладине, – девочки, на высокой – мальчики. Поднимание прямых ног в вися. П/И «Охотники и утки».	Уметь выполнять упражнения в вися.	текущий			
25	Упражнения в вися	СУ. Развитие силовых способностей	1	Урок обучения	ОРУ на осанку. Смешанные висы. Подтягивание на низкой перекладине, – девочки, на высокой – мальчики. Поднимание прямых ног в вися. П/И «Салки - выручалки».	Уметь выполнять упражнения в вися.	текущий			
26	Упражнения в вися	СУ. Развитие силовых способностей	1	Урок обучения	ОРУ на осанку. Смешанные висы. Подтягивание на низкой перекладине, – девочки, на высокой – мальчики. Поднимание прямых ног в вися. П/И «Колдунчики».	Уметь выполнять упражнения в вися.	текущий			

27	Упражнения на равновесие	СУ. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, приставным шагом.. Упражнение «ласточка».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
28	Упражнения на равновесие	СУ. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, приставным шагом.. Упражнение «ласточка».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
29	Упражнения на равновесие	СУ. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, приставным шагом.. Упражнение «ласточка».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
30		Развитие гибкости	1	Совершенствование	ОРУ комплекс на развитие гибкости.. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. П/И «День и ночь».	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий			
31	<b>Подвижные игры.</b>	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Инструктаж по охране труда и Т.Б. при занятиях подвижными играми.. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста. Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. П/И «Передал – садись».	Знать требования инструкции	Фронтальный опрос			
32	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча на месте.	1	Урок обучения	СУ. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мяч соседу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			
33		Ловля и передача мяча на месте.	1	Урок обучения	СУ. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мяч капитану».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			
34		Ловля и передача мяча на месте.	1	Урок обучения	СУ. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мяч соседу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			

35		Ведение мяча на месте	1	Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Ведение на месте в низкой и высокой стойке, передача мяча. П/И «Мини-баскетбол».	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий			
36		Ведение мяча на месте	1	Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Ведение мяча на месте. П/И «Мяч капитану».	Уметь выполнять ведение мяча на месте	текущий			
37		Ведение мяча на месте	1	Комплексный	ОРУ с мячом . СУ. Ведение на месте в низкой и высокой стойке, передача мяча. П/И «Мяч капитану».	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий			
38		Бросок мяча	1	Урок обучения	ОРУ с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини - баскетбол.	Уметь выполнять бросок мяча.	текущий			
39		Бросок мяча	1	Урок обучения	ОРУ с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини - баскетбол.	Уметь выполнять бросок мяча.	текущий			
40		Бросок мяча	1	Урок обучения	ОРУ с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини - баскетбол.	Уметь выполнять бросок мяча.	текущий			
41		Ловля и передача мяча на месте.	1	Урок обучения	СУ. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мини-баскетбол».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			
42		Ведение мяча на месте, в движении.	1	Урок обучения	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на формирование осанки. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой. П/И «Мини-баскетбол»	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	текущий			
43		Ведение мяча на месте, в движении.	1	Урок обучения	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на формирование осанки. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой. П/И «Мини-баскетбол».	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	текущий			

44		Бросок мяча	1	Урок обучения	ОРУ с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. П/И. «Салки с мячом».	Уметь выполнять бросок мяча.	текущий			
45	<b>III триместр</b> Основы знаний	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Инструктаж по охране труда и Т.Б. при занятиях подвижными играми..ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста. Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. П/И «Передал – садись».	Знать требования инструкции	Фронтальный опрос			
46	Подвижные игры с элементами баскетбола	Бросок мяча	1	Урок обучения	ОРУ с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини - баскетбол.	Уметь выполнять бросок мяча.	текущий			
47		Бросок мяча	1	Урок обучения	ОРУ с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини - баскетбол.	Уметь выполнять бросок мяча.	текущий			
48		Развитие ловкости	1	Комплексный	ОРУ на осанку. Ловля и передача мяча. Эстафеты с ведением мяча и последующим броском в щит. П/И «Мяч ловцу».		текущий			
49		Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплексный	Комплекс с мячом. Ловля, передача. Бросок мяча дв. рук. от груди после вед. и остановки. Игра мини-б/б.	Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр	текущий			
50		Развитие координационных способностей	1	Комплексный	Комплекс с мячом. СУ. Броски мяча в кольцо двумя руками в движении. Эстафеты. П/И «Мяч капитану». Игра «Мини – баскетбол».	Уметь владеть мячом в игре мини – баскетбол.	текущий			
51	<i>Легкая атлетика</i> Основы знаний	Инструктаж по охране труда	1	Комплексный	Инструктаж по охране труда и Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой. ОРУ с теннисным мячом. Обучение технике метания мяча. «Метко в цель».	Фронтальный опрос	текущий			
52	Метание	Метание мяча с места на дальность отскока от стены	1	Урок обучения	ОРУ с теннисным мячом. СУ–перестроение в шеренгу, колонну. Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «День и ночь»	Уметь демонстрировать И. П. отведения руки для замаха	текущий			
53		Метание мяча с места на дальность отскока от стены	1	Урок обучения	ОРУ с теннисным мячом. СУ–перестроение в шеренгу, колонну. Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «Метко в цель»	Уметь демонстрировать И. П. отведения руки для замаха	текущий			

54		Метание мяча с места на дальность отскока от стены	1	Урок обучения	ОРУ с теннисным мячом. СУ. Выполнение контрольных упражнений. Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «Сова и мыши»	Уметь демонстрировать И. П. отведения руки для замаха	текущий				
55		Повторение техники метания мяча.	1	Совершенствование	ОРУ, СУ, Ходьба, медленный бег. Выполнение контрольных упражнений. Метание мяча на дальность с места Комплекс упражнений на дыхание. П/И «Метко в цель».						
56		Развитие скоростных способностей	1	Комплексный	ОРУ, СУ. Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. П/И «Перестрелка».	Уметь демонстрировать физические качества (быстроту).	текущий				
57	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки в длину с места. П/И «Зайцы в огороде»						
58		Прыжок в длину с места.	1	Комплексный	Прыжок в длину с места. Прыжки через препятствие. П/И «Прыгающие воробушки»						
59		Прыжок в длину с разбега.	1	Комплексный	Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/И «Лиса и куры»						
60		Спринтерский бег	1	Урок обучения	Комплекс ОРУ на формирование осанки. СУ. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения. Эстафеты.	Знать кто такой спринтер и дистанция.					
61		Спринтерский бег	1	Урок обучения	Комплекс ОРУ на осанку. СУ. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения. Эстафеты.	Знать кто такой спринтер и дистанция.					
62		Стартовый разгон	1	Комплексный	Ускорение с высокого старта из различных исходных положений с переходом на медленный бег.	Уметь демонстрировать высокий старт.	текущий				
63		Стартовый разгон	1	Комплексный	ОРУ в движении. Ускорение с высокого старта из различных исходных положений. П/И..	Уметь демонстрировать высокий старт.	текущий				

64	Бег	Гладкий бег	1	Комплексный	Комплекс ОРУ на осанку, СУ, Равномерный бег по дистанции до 4 мин., чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями. Комплекс на дыхание . П/И «Вызов номеров»	Корректировка техники бега				
65	Бег	Гладкий бег	1	Комплексный	Комплекс ОРУ на осанку, СУ, Равномерный бег по дистанции до 4 мин., чередующийся с ходьбой. П./И	Корректировка техники бега				
66		Развитие выносливости.	1	Комплексный	ОРУ на осанку . СУ, Бег умеренной интенсивности до 6 мин с чередованием ходьбы и дыхания. Комплекс на дыхание. П/И. «Класс, смирно!».	Уметь демонстрировать физические качества (выносливость)	текущий			
67		Развитие выносливости.	1	Комплексный	ОРУ на осанку . СУ, Бег умеренной интенсивности до 6 мин с чередованием ходьбы и дыхания. Комплекс на дыхание. П/И. «Класс, смирно!».	Уметь демонстрировать физические качества (выносливость)	текущий			
68		Повторение техники метания мяча, Основы знаний.	1	Совершенствование	ОРУ, СУ, Ходьба, медленный бег. Выполнение контрольных упражнений. Метание мяча на дальность с места Беседа о правилах поведения на воде.					



## 4 класс

### Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### Физическое совершенствование

#### *Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### *Легкая атлетика*

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание». *Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.*

#### *Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

## Календарно – тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для учащихся 4 классов

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1.	<b>I триместр</b> Основы знаний	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Инструктаж по охране труда и Т.Б. при занятиях л/а. Освоение строевых упражнений.	Знать требования инструкций	Фронтальный опрос			
2	<i>Легкая атлетика</i> Ходьба	Освоение строевых упражнений (СУ).	1	Урок обучения	Строевые упражнения. – перестроение в шеренгу, колонну. Комплекс общеразвивающих упражнений . Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС).	Правильно выполнять основные движения в ходьбе.				
3	Бег	Спринтерский бег	1	Урок обучения	Комплекс ОРУ на формирование осанки. СУ. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения. Эстафеты.	Знать кто такой спринтер и дистанция.	текущий			
4	Метание	Метание мяча с места на дальность отскока от стены	1	Урок обучения	ОРУ с теннисным мячом. СУ– перестроение в шеренгу, колонну. Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «Запрещенное движение»	Уметь демонстрировать И. П. отведения руки для замаха	текущий			
5		Метание мяча на заданное расстояние	1	Урок обучения	ОРУ для рук и плечевого пояса, .СУ, развитие координации. Метание мяча на дальность с места. П/И с мячом.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий			
6		Метание мяча в цель	1	Комплексный	ОРУ с теннисным мячом. Метание мяча в цель с 3 - 4 метров П/И «Зайцы в огороде»	Корректировка приемов метания	текущий			
7		Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Совершенствование	ОРУ с теннисным мячом. Развитие координации. Метание мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов П/И_ «Сова и мыши»	Уметь демонстрировать технику в целом	текущий			
8	Прыжки	Развитие силовых способностей.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ мячами. Прыжки в длину с разбега. П/И «Салки»	Уметь демонстрировать точность приземления				
9	<i>Подвижные игры.</i>	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Инструктаж по охране труда и Т.Б. при занятиях подвижными играми.. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста. Повороты без мяча и с мячом. П/И «Караси и щука».	Знать требования инструкции	Фронтальный опрос			

10	Подвижные игры с элементами баскетбола	Стойки и передвижения, повороты.	1	Урок обучения	Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком с остановками по сигналу. П/И «Мяч капитану».	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	текущий			
11		Ловля и передача мяча на месте.	1	Урок обучения	СУ. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мяч соседу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			
12		Ловля и передача мяча в движении.	1	Урок обучения	Упражнения для рук и плечевого пояса. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах на месте и с продвижением приставными шагами. П/И «Не дай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий			
13		Ведение мяча на месте	1	Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Ведение на месте в низкой и высокой стойке, передача мяча. П/И «Мяч капитану».	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий			
14		Ведение мяча в движении	1	Комплексный	ОРУ с мячом. Ведение мяча в движении по прямой правой и левой рукой. Передача двумя руками от груди. П/И «Гонка мячей по кругу».	Корректировка техники ведения мяча.	текущий			
15	<i>Гимнастика</i>	Основы знаний	1	Вводный	Инструктаж по охране труда и Т. Б при занятиях гимнастикой. Беседа о режиме дня, ОРУ, СУ. П/И «Космонавты».	Фронтальный опрос	текущий			
16	Акробатика	СУ. Перекат в группировке	1	Урок обучения	ОРУ на месте, СУ. Перекат на спине в группировке. Ходьба с изменением скорости по сигналам. П/И «Рыбаки и рыбки».	Корректировка техники выполнения группировки.	текущий			
17	Акробатика	СУ. Перекат в группировке	1	Урок обучения	ОРУ на месте, СУ. Перекат на спине в группировке. П/И «День и ночь».	Корректировка техники группировки.	текущий			
18	Акробатика	СУ. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Кувырок боком на коленях с группировкой. Дыхательные упражнения в ходьбе. П/И «Класс, смирно!»	Уметь демонстрировать группировку.	текущий			
19	Акробатика	СУ. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Кувырок боком на коленях с группировкой. Дыхательные упражнения в ходьбе, быстрая ходьба П/И «Класс, смирно!».	Уметь демонстрировать группировку.	текущий			

20	Лазание и перелезание	СУ. Развитие координационных способностей	1	Урок обучения	Комплекс ОРУ на осанку. СУ. Лазание по гимнастической стенке. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим).. П/И «Волк во рву».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
21	<b>II триместр</b> Основы знаний	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Инструктаж по охране труда и Т. Б при занятиях гимнастикой. Беседа о режиме дня, ОРУ, СУ. П/И «Дружные пары».	Знать требования инструкции	Фронтальный опрос			
22	Лазание и перелезание	СУ. Развитие координационных способностей	1	Урок обучения	Комплекс ОРУ на осанку. СУ. Лазание по гимнастической стенке. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим).. П/И «Волк во рву».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
23	Лазание и перелезание	СУ. Развитие координационных способностей	1	Урок обучения	Комплекс ОРУ со скакалкой. СУ. Лазание по канату в три приёма. П/И «Караси и щука».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
24	Упражнения в вися	СУ. Развитие силовых способностей	1	Урок обучения	ОРУ на осанку. Смешанные висы. Подтягивание на низкой перекладине, – девочки, на высокой – мальчики. Поднимание прямых ног в вися. П/И «Охотники и утки».	Уметь выполнять упражнения в вися.	текущий			
25	Упражнения в вися	СУ. Развитие силовых способностей	1	Урок обучения	ОРУ на осанку. Смешанные висы. Подтягивание на низкой перекладине, – девочки, на высокой – мальчики. Поднимание прямых ног в вися. П/И «Салки - выручалки».	Уметь выполнять упражнения в вися.	текущий			
26	Упражнения в вися	СУ. Развитие силовых способностей	1	Урок обучения	ОРУ на осанку. Смешанные висы. Подтягивание на низкой перекладине, – девочки, на высокой – мальчики. Поднимание прямых ног в вися. П/И «Колдунчики».	Уметь выполнять упражнения в вися.	текущий			

27	Упражнения на равновесие	СУ. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, приставным шагом.. Упражнение «ласточка».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
28	Упражнения на равновесие	СУ. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, приставным шагом.. Упражнение «ласточка».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
29	Упражнения на равновесие	СУ. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, приставным шагом.. Упражнение «ласточка».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
30		Развитие гибкости	1	Совершенствование	ОРУ комплекс на развитие гибкости.. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. П/И «День и ночь».	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий			
31	<b>Подвижные игры.</b>	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Инструктаж по охране труда и Т.Б. при занятиях подвижными играми.. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста. Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. П/И «Передал – садись».	Знать требования инструкции	Фронтальный опрос			
32	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча на месте.	1	Урок обучения	СУ. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мяч соседу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			
33		Ловля и передача мяча на месте.	1	Урок обучения	СУ. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мяч капитану».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			
34		Ловля и передача мяча на месте.	1	Урок обучения	СУ. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мяч соседу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			

35		Ведение мяча на месте	1	Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Ведение на месте в низкой и высокой стойке, передача мяча. П/И «Мини-баскетбол».	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий			
36		Ведение мяча на месте	1	Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Ведение мяча на месте. П/И «Мяч капитану».	Уметь выполнять ведение мяча на месте	текущий			
37		Ведение мяча на месте	1	Комплексный	ОРУ с мячом . СУ. Ведение на месте в низкой и высокой стойке, передача мяча. П/И «Мяч капитану».	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий			
38		Бросок мяча	1	Урок обучения	ОРУ с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини - баскетбол.	Уметь выполнять бросок мяча.	текущий			
39		Бросок мяча	1	Урок обучения	ОРУ с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини - баскетбол.	Уметь выполнять бросок мяча.	текущий			
40		Бросок мяча	1	Урок обучения	ОРУ с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини - баскетбол.	Уметь выполнять бросок мяча.	текущий			
41		Ловля и передача мяча на месте.	1	Урок обучения	СУ. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мини-баскетбол».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			
42		Ведение мяча на месте, в движении.	1	Урок обучения	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на формирование осанки. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой. П/И «Мини-баскетбол»	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	текущий			
43		Ведение мяча на месте, в движении.	1	Урок обучения	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на формирование осанки. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой. П/И «Мини-баскетбол».	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	текущий			

44		Бросок мяча	1	Урок обучения	ОРУ с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. П/И. «Салки с мячом».	Уметь выполнять бросок мяча.	текущий			
45	<b>III триместр</b> Основы знаний	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Инструктаж по охране труда и Т.Б. при занятиях подвижными играми..ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста. Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. П/И «Передал – садись».	Знать требования инструкции	Фронтальный опрос			
46	Подвижные игры с элементами баскетбола	Бросок мяча	1	Урок обучения	ОРУ с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини - баскетбол.	Уметь выполнять бросок мяча.	текущий			
47		Бросок мяча	1	Урок обучения	ОРУ с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини - баскетбол.	Уметь выполнять бросок мяча.	текущий			
48		Развитие ловкости	1	Комплексный	ОРУ на осанку. Ловля и передача мяча. Эстафеты с ведением мяча и последующим броском в щит. П/И «Мяч ловцу».		текущий			
49		Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплексный	Комплекс с мячом. Ловля, передача. Бросок мяча дв. рук. от груди после вед. и остановки. Игра мини-б/б.	Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр	текущий			
50		Развитие координационных способностей	1	Комплексный	Комплекс с мячом. СУ. Броски мяча в кольцо двумя руками в движении. Эстафеты. П/И «Мяч капитану». Игра «Мини – баскетбол».	Уметь владеть мячом в игре мини – баскетбол.	текущий			
51	<i>Легкая атлетика</i> Основы знаний	Инструктаж по охране труда	1	Комплексный	Инструктаж по охране труда и Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа о режиме дня, ОРУ, СУ. П/И «Сова и мыши».	Фронтальный опрос	текущий			
52	Бег	Гладкий бег	1	Комплексный	Комплекс ОРУ на осанку, СУ, Равномерный бег по дистанции до 4 мин., чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями. Комплекс на дыхание . П/И «Вызов номеров»	Корректировка техники бега				
53	Бег	Гладкий бег	1	Комплексный	Комплекс ОРУ на осанку, СУ, Равномерный бег по дистанции до 4 мин., чередующийся с ходьбой. П/И	Корректировка техники бега				



54		Развитие выносливости.	1	Комплексный	ОРУ на осанку . СУ, Бег умеренной интенсивности до 6 мин с чередованием ходьбы и дыхания. Комплекс на дыхание. П/И. «Класс, смирно!».	Уметь демонстрировать физические качества (выносливость)	текущий			
55		Развитие выносливости.	1	Комплексный	ОРУ на осанку . СУ, Бег умеренной интенсивности до 6 мин с чередованием ходьбы и дыхания. Комплекс на дыхание. П/И. «Класс, смирно!».	Уметь демонстрировать физические качества (выносливость)	текущий			
56		Развитие скоростных способностей	1	Комплексный	ОРУ, СУ. Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. П/И «Перестрелка».	Уметь демонстрировать физические качества (быстроту).	текущий			
57	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки в длину с места. П/И «Зайцы в огороде»					
58		Прыжок в длину с места.	1	Комплексный	Прыжок в длину с места. Прыжки через препятствие. П/И «Прыгающие воробушки»					
59		Прыжок в длину с разбега.	1	Комплексный	Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/И «Лиса и куры»					
60		Спринтерский бег	1	Урок обучения	Комплекс ОРУ на формирование осанки. СУ. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения. Эстафеты.	Знать кто такой спринтер и дистанция.				
61		Спринтерский бег	1	Урок обучения	Комплекс ОРУ на осанку. СУ. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения. Эстафеты.	Знать кто такой спринтер и дистанция.				
62		Стартовый разгон	1	Комплексный	Ускорение с высокого старта из различных исходных положений с переходом на медленный бег.	Уметь демонстрировать высокий старт.	текущий			
63		Стартовый разгон	1	Комплексный	ОРУ в движении. Ускорение с высокого старта из различных исходных положений. П/И..	Уметь демонстрировать высокий старт.	текущий			

64	Метание	Метание мяча с места на дальность отскока от стены	1	Урок обучения	ОРУ с теннисным мячом. СУ–перестроение в шеренгу, колонну. Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «День и ночь»	Уметь демонстрировать И. П. отведения руки для замаха	текущий			
65		Метание мяча с места на дальность отскока от стены	1	Урок обучения	ОРУ с теннисным мячом. СУ–перестроение в шеренгу, колонну. Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «Метко в цель»	Уметь демонстрировать И. П. отведения руки для замаха	текущий			
66		Метание мяча с места на дальность отскока от стены	1	Урок обучения	ОРУ с теннисным мячом. СУ. Выполнение контрольных упражнений. Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «Сова и мыши»	Уметь демонстрировать И. П. отведения руки для замаха	текущий			
67		Повторение техники метания мяча.	1	Совершенствование	ОРУ, СУ, Ходьба, медленный бег. Выполнение контрольных упражнений. Метание мяча на дальность с места Комплекс упражнений на дыхание. П/И «Метко в цель».					
68		Повторение техники метания мяча, Основы знаний.	1	Совершенствование	ОРУ, СУ, Ходьба, медленный бег. Выполнение контрольных упражнений. Метание мяча на дальность с места Беседа о правилах поведения на воде.					