


МБОУ «Белоколодезьянская СОШ имени В.А.Данкова
Шебекинского района Белгородской области»

<p>«Рассмотрена» на заседании педагогического совета Протокол № 8 от « 27 » июля 2016г.</p>	<p>«Согласована» Заместитель директора МБОУ Белоколодезьянская СОШ имени В. А. Данкова» <i>Н.М. Калашникова</i> Калашникова Н.М. « 28 » июля 2016г</p>	<p>«Утверждена» Директор МБОУ «Белоколодезьянская СОШ имени В. А. Данкова» Семиразова Г.И Приказ № 210 от августа 2016г</p> 
---	--	---

Рабочая программа
по курсу «Физическая культура»
1-4 классы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Белоколодезянская СОШ имени В.А. Данкова
Шебекинского района Белгородской области»

<p>« Рассмотрена» на заседании педагогического совета Протокол от "22" июня 2018 года №14</p>	<p>«Согласована» Заместитель директора МБОУ «Белоколодезянская СОШ имени В. А. Данкова» _____ Калашникова Н.М. « 22» июня 2018года</p>	<p>«Утверждаю»: Директор МБОУ «Белоколодезянская СОШ имени В. А. Данкова» _____ Семиразова Г.И Приказ от «31» августа 2018года №164</p>
--	---	--

**Рабочая программа
по курсу «Физическая культура»
1-4 классы**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе рабочей программы «Физическая культура» для 1-4 классов. Автор- В.И.Лях. Москва, Просвещение 2011г., Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками начальной школы определенных личностных, метапредметных и предметных результатов

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности
 - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
 - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - 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 в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 психического), 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 здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

Знания о физической культуре:

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;
- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности:

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Русская лапта: передвижения по площадке в стойке игрока, ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча, броски одной рукой с места и в движении после приема и ловли мяча, броски мяча в цель, удары битой по мячу способом сбоку; подвижные игры на материале лапты.

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения

Тематическое планирование 1 класс

№ урока п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Характеристика деятельности обучающихся
	Легкая атлетика	9	
1	Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
2	Урок – путешествие. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок..
3	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	1	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.
4	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	1	Умение чередовать бег с ходьбой, различать бег на скорость и выносливость.
5	Особенности физической культуры разных народов. Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Проявлять качества выносливости при выполнении бега. Различать виды бега, уметь менять направление во время бега.
6	Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие-скорость бега	1	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега
7	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи» .	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об

			обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.
8	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег (3x10) Стартовая проверочная работа	1	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
9	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод». (Контроль техники выполнения упражнения).	1	Различать виды бега и прыжков, уметь преодолевать препятствия во время бега. Оценивать свое состояние.
	Подвижные игры	7	
10/1	Урок-сказка Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.
11/2	Урок-путешествие Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»)	1	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.
12/3	Спортивный марафон Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1	Различать виды стоек и передвижений.
13/4	Урок-путешествие Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
14/5	Урок-сказка Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
15/6	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
16/7	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».	1	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.

	Лапта (вариативная часть)	5	
17/1	Урок-путешествие Инструктаж по технике безопасности на уроках. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Удары битой по мячу способом сбоку.	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
18/2	Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра по правилам русской лапты	1	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
19/3	Урок-игра Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Броски одной рукой с места и в движении после приема и ловли мяча. Броски мяча в цель.	1	Характеризовать виды бросков.
20/4	Урок-сказка Составление режима дня. Удары битой по мячу способом сбоку. Броски одной рукой с места и в движении после приема и ловли мяча. Броски мяча в цель.	1	Знакомство с ударами битой по мячу.
21/5	Урок-путешествие Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игра по правилам русской лапты. (Контроль техники выполнения упражнения).	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр. Оценивать свое состояние.

	Гимнастика	18	
22/1	Урок-игра Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.
23/2	Урок-путешествие «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	1	Различать и выполнять строевые команды, построение, перестроение.
24/3	Урок-сказка «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	1	Осваивать задания с использованием строевых упражнений.

25/4	Урок-соревнование Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1	Осваивать умения по выполнению группировки и перекатов, стоек, кувырков. Описывать технику разучиваемых упражнений.
26/5	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине.
27/6	Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	1	Характеризовать виды передвижений.
28/7	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1	Осваивать технику стойки на носках. Выявлять характерные ошибки в выполнении.
29/8	Урок-путешествие Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	1	Осваивать технику упражнений в висах. Описывать технику разучиваемых упражнений.
30/9	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	1	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Оценивать свое состояние.
31/10	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1	Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка. Осваивать и различать виды прыжков и передвижений. Характеризовать виды передвижений.
32/11	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
33/12	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	1	Осваивать технику выполнения опорного прыжка.
34/13	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных движений	1	Осваивать и различать виды перестроений.
35/14	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных движений	1	Осваивать и различать виды передвижений. Характеризовать виды передвижений

36/15	Урок-игра Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств	1	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Оценивать свое состояние.
37/16	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	Осваивать и различать виды передвижений. Характеризовать виды передвижений.
38/17	Урок-сказка Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Оценивать свое состояние. Описывать технику разучиваемых упражнений.
39/18	Проверочная работа по разделу «Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств» (Контроль техники выполнения упражнения).	1	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Оценивать свое состояние. Описывать технику разучиваемых упражнений.
	Подвижные игры	3	
40/1	Урок-игра Инструктаж по технике безопасности на уроках. Игровые задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись»; «Смена мест»; «Класс смирно!». Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию: «Перетягивание каната», «Чехарда», «Слон», «Эстафеты».	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.
41/2	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Игровые задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись»; «Смена мест»; «Класс смирно!». Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию: «Перетягивание каната», «Чехарда», «Слон», «Эстафеты».	1	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.

42/3	Урок-сказка Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Игровые задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись»; «Смена мест»; «Класс смирно!». Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию: «Перетягивание каната», «Чехарда», «Слон», «Эстафеты». (Контроль техники выполнения упражнения).	1	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
------	---	---	---

	Подвижные игры на материале баскетбола	21	
43/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Ведение мяча в различных стойках с изменением направления. «Игры с ведением мяча»	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.
44/2	Организация мест занятий. Ведение мяча в различных стойках с изменением направления. «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча»	1	Описывать технику разучиваемых упражнений.
45/3	Организация мест занятий. «Мини-баскетбол», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча»	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
46/4	Подбор одежды, обуви и инвентаря. Ведение мяча в различных стойках с изменением направления. «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча»	1	Описывать технику разучиваемых упражнений.
47/5	Подбор одежды, обуви и инвентаря. Ведение мяча в различных стойках с изменением направления. «Гонкамячейпокругу», «Игры с ведением мяча»	1	Характеризовать виды передвижений.
48/6	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. «Мини-баскетбол», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча»	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
49/7	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. «Мяч ловцу», «Овладей мячом», «Быстрые передачи»	1	Описывать технику разучиваемых упражнений.
50/8	Комплексы физических упражнений для физкультминуток. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. «Мяч ловцу», «Овладей мячом», «Быстрые передачи»	1	Проявлять качества координации и ловкости. Оценивать свое состояние.

51/9	Комплексы физических упражнений для физкультминуток. «Мини-баскетбол», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча». (Контроль техники выполнения упражнения).	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
52/10	Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. «Мяч ловцу», «Овладей мячом», «Быстрые передачи»	1	Выявлять и объяснять ошибки при выполнении упражнений.
53/11	Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. «Мяч ловцу», «Овладей мячом», «Быстрые передачи»	1	Проявлять качества координации и ловкости. Оценивать свое состояние.
54/12	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. «Мини-баскетбол», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча». Контроль техники освоенных элементов игры.	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
55/13	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Броски мяча в цель, в ходьбе и медленном беге (кольцо, ворота, щит, мишень, обруч). «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы»	1	Выявлять и объяснять ошибки при выполнении упражнений.
56/14	Комплексы дыхательных упражнений. Броски мяча в цель, в ходьбе и медленном беге (кольцо, ворота, щит, мишень, обруч). «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы»	1	Выявлять и объяснять ошибки при выполнении упражнений.
57/15	Комплексы дыхательных упражнений. «Мини-баскетбол», «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Охотники и утки»	1	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
58/16	Гимнастика для глаз. Броски мяча в цель, в ходьбе и медленном беге (кольцо, ворота, щит, мишень, обруч). «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Мини-баскетбол»	1	Проявлять качества координации и ловкости. Оценивать свое состояние.

59/17	Гимнастика для глаз. Броски мяча в цель, в ходьбе и медленном беге (кольцо, ворота, щит, мишень, обруч). «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Мини-баскетбол»	1	Выявлять и объяснять ошибки при выполнении упражнений.
60/18	Составление режима дня. «Мини-баскетбол», «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Охотники и утки». (Контроль техники выполнения упражнения).	1	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
61/19	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. «Мини-баскетбол», «Гонка мячей по кругу», «Салки с ведением мяча», «Эстафеты».	1	Характеризовать виды передвижений.
62/20	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. «Мини-баскетбол», «Гонка мячей по кругу», «Салки с ведением мяча», «Эстафеты».	1	Характеризовать виды передвижений.
63/21	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). «Мини-баскетбол», «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Охотники и утки». (Контроль техники выполнения упражнения).	1	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
	Подвижные игры (вариативная часть)	9	
64/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча; ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола: «Метко в цель», «Быстрые передачи», «Быстро и точно», «Снайперы», «Эстафеты».	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.
65/2	Выполнение простейших закаливающих процедур. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча; ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола: «Метко в цель», «Быстрые передачи», «Быстро и точно», «Снайперы», «Эстафеты».	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
66/3	Выполнение простейших закаливающих процедур. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча; ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола: «Метко в цель», «Быстрые передачи», «Быстро и точно», «Снайперы», «Эстафеты».	1	Соблюдать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.

67/4	Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Подбрасывание мяча. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Поддача мяча. Приём и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола: «Мяч ловцу», «Овладей мячом», «Быстрые передачи», «Пионербол», «Эстафеты».	1	Моделировать игровые ситуации.
68/5	Выполнение простейших комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Подбрасывание мяча. Поддача мяча. Приём и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола: «Мяч ловцу», «Овладей мячом», «Быстрые передачи», «Пионербол», «Эстафеты».	1	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
69/6	Выполнение простейших закаливающих процедур. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча; ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола: «Метко в цель», «Быстрые передачи», «Быстро и точно», «Снайперы», «Эстафеты».	1	Соблюдать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
70/7	Подвижные игры на материале футбола: «Метко в цель», «Быстрые передачи», «Быстро и точно», «Снайперы», «Эстафеты».	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности
71/8	Выполнение простейших комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Подбрасывание мяча. Поддача мяча. Приём и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола: «Мяч ловцу», «Овладей мячом», «Быстрые передачи», «Пионербол», «Эстафеты».	1	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
72/9	Выполнение простейших комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Подвижные игры на материале волейбола: «Мяч ловцу», «Овладей мячом», «Быстрые передачи», «Пионербол», «Эстафеты». (Контроль техники выполнения упражнения).	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр. Оценивать свое состояние.

	Легкая атлетика	9	
73/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Бег с высоким подниманием бедра , прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
74/2	Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Челночный бег 3x10м. Высокий старт с последующим ускорением до 30 м.	1	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Знакомство с челночным бегом.
75/3	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (тестирование). Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Осваивать навыки по выполнению скоростного бега.
76/4	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Челночный бег 3x10м. (тестирование).	1	Умение чередовать бег с ходьбой, различать бег на скорость и выносливость.
77/5	История развития физической культуры и первых соревнований. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами, метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.
78/6	Особенности физической культуры разных народов. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Равномерный 6-минутный бег (тестирование).	1	Проявлять качества выносливости при выполнении бега. Различать виды бега, уметь менять направление во время бега.
79/7	Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. (Контроль техники выполнения упражнения).	1	Знакомство с метанием малого мяча на дальность и в цель и прыжковыми упражнениями.
80/8	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с	1	Осваивать прыжки на одной ноге и двух ногах, метание малого мяча на дальность и в цель

	продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.		
81/9	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Метание малого мяча в цель и на дальность. (Контроль техники выполнения упражнения).	1	Различать виды прыжков и метаний.
	Подвижные игры	7	
82/1	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» Развитие координации	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.
83/2	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
84/3	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1	Оценивать свое состояние.
85/4	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
86/5	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр.
87/6	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	1	Соблюдать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр..
88/7	Итоговая проверочная работа (тестирование уровня физической подготовленности)	1	Оценивать свои достижения и достижения других учащихся. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
	Лапта (вариативная часть)	4	
89/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Удары битой по мячу способом сбоку.	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.
90/2	Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра по правилам русской лапты	1	Осваивать виды передвижений.

91/3	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Броски одной рукой с места и в движении после приема и ловли мяча. Броски мяча в цель.	1	Называть правила игры и выполнять их в процессе игровой деятельности.
92/4	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Удары битой по мячу способом сбоку. Броски одной рукой с места и в движении после приема и ловли мяча. Броски мяча в цель.	1	Соблюдать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Контроль техники выполнения упражнений

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол- во часов	Характеристика деятельности обучающихся
	Легкая атлетика	15	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
2	Бег с ускорением от 20 до 30 м. Бег по дистанции до 60м. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы.	1	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Знакомство с челночным бегом.
3	Бег с ускорением от 20 до 30 м. Бег на результат 30 м, бег 60 м (тестирование). Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы, под звуковые и световые сигналы.	1	Осваивать навыки по выполнению скоростного бега.
4	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бросок набивного мяча(1 кг) из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	1	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками Умение чередовать бег с ходьбой, различать бег на скорость и выносливость.
5	Стартовый контроль Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (10-20 м). Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	1	Проявлять качества выносливости при выполнении бега. Различать виды бега, уметь менять направление во время бега.
6	Бег 1000м. (тестирование). Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий.	1	Различать виды бега и прыжков, уметь преодолевать препятствия во время бега. Оценивать свое состояние.
7	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность	1	Знакомство с метанием малого мяча на дальность и в цель, бросками большого мяча

	и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5 x 1,5) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча		
8	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5 x 1,5) с расстояния 4-5 м. Прыжок в длину с места	1	Осваивать метание малого мяча на дальность и в цель, броски большого мяча
9	6-минутный бег(тестирование). Прыжок в длину с места(тестирование). Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра.	1	Различать виды бега и прыжков, уметь преодолевать препятствия во время бега. Оценивать свое состояние.
10	Метание теннисного мяча. Челночный бег 3x5, 3x10 м. Эстафеты с бегом на скорость. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Подтягивание на перекладине из виса, отжимание.	1	Осваивать метание малого мяча на дальность и в цель, броски большого мяча Различать виды бега и прыжков, уметь преодолевать препятствия во время бега. Оценивать свое состояние.
11	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5 x 1,5) с расстояния 4-5 м. (тестирование). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1	Осваивать метание малого мяча на дальность и в цель Различать виды бега и прыжков, уметь преодолевать препятствия во время бега
12	Челночный бег 3x5, 3x10 м. Подтягивание на перекладине из виса, отжимание. Контроль техники выполнения.	1	Умение чередовать бег с ходьбой, различать бег на скорость и выносливость. Осваивать подтягивание из виса, отжимание
13	Прыжки с поворотом на 180 гр, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многократные (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.	1	Проявлять качества выносливости при выполнении прыжков. Различать виды прыжков, уметь менять направление во время прыжков.
14	Прыжки с поворотом на 180 гр, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многократные (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.	1	Характеризовать прыжки, уметь менять направление во время бега.

15	Прыжки в длину, в высоту с разбега. Контроль техники выполнения. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	1	Проявлять качества выносливости при выполнении прыжков.. Оценивать свое состояние
	Подвижные игры (лапта)	12	
16/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Стойка игрока. Передвижения по площадке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
17/2	Стойка игрока. Передвижения по площадке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)	1	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
18/3	Игра по правилам русской лапты. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)	1	Характеризовать виды бросков.
19/4	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Броски одной рукой с места и в движении после приема и ловли мяча. Броски мяча в цель.	1	Знакомство с ударами битой по мячу.
20/5	Удары битой по мячу способом сбоку. Броски одной рукой с места и в движении после приема и ловли мяча. Броски мяча в цель.	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр. Оценивать свое состояние.
21/6	Игра по правилам русской лапты. Контроль техники освоенных элементов игры.	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
22/7	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра по правилам русской лапты.	1	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
23/8	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра по правилам русской лапты.	1	Характеризовать виды бросков.
24/9	Игра по правилам русской лапты. Индивидуальные тактические действия в защите.	1	Знакомство с ударами битой по мячу.
25/10	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение). Индивидуальные тактические действия в защите.	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр. Оценивать свое состояние.

26/11	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение). Индивидуальные тактические действия в защите.	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
27/12	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение). Контроль техники освоенных элементов игры.	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр. Оценивать свое состояние.

	Гимнастика	18	
28/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Упражнения для развития гибкости.	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.
29/2	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Упражнения для развития гибкости.	1	Различать и выполнять строевые команды, построение, перестроение.
30/3	Наклон вперед из положения сидя на полу (тестирование). Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	Осваивать задания с использованием строевых упражнений.
31/4	Построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	1	Осваивать умения по выполнению группировки и перекатов, стоек, кувырков. Описывать технику разучиваемых упражнений.
32/5	Построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине.	1	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине.
33/6	Подтягивание: (мальчики)- в висе на высокой перекладине; (девочки) – из вися лежа на низкой перекладине (тестирование).	1	Характеризовать виды передвижений.

	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.		
34/7	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине.	1	Осваивать технику кувырков, висов, перемахов. Выявлять характерные ошибки в выполнении.
35/8	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа.	1	Осваивать технику упражнений в висах. Описывать технику разучиваемых упражнений.
36/9	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Контроль техники выполнения. Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.	1	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Оценивать свое состояние.
37/10	Перелезание через гимнастического коня. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.	1	. Осваивать и различать виды прыжков и передвижений. Характеризовать виды передвижений.
38/11	Перелезание через гимнастического коня. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
39/12	Перелезание через гимнастического коня. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Контроль техники выполнения.	1	Осваивать технику выполнения опорного прыжка.
40/13	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату, шесту; перелезание через бревно, коня. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом(1 кг), обручем, флажками	1	Осваивать и различать виды передвижений. Характеризовать виды передвижений.
41/14	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре	1	Осваивать и различать виды передвижений. Характеризовать

	лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату, шесту; перелезание через бревно, коня. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.		виды передвижений.
42/15	Контроль техники выполнения. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату, шесту; перелезание через бревно, коня. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Оценивать свое состояние.
43/16	Упражнения для мышц брюшного пресса. Полоса препятствий с элементами гимнастики. Общеразвивающие упражнения с обручем. Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	1	Осваивать и различать виды передвижений. Характеризовать виды передвижений.
44/17	Упражнения для мышц брюшного пресса. Полоса препятствий с элементами гимнастики. Общеразвивающие упражнения с обручем.	1	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Оценивать свое состояние. Описывать технику разучиваемых упражнений.
45/18	Упражнения для мышц брюшного пресса. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке Общеразвивающие упражнения с обручем. Контроль техники выполнения.	1	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Оценивать свое состояние. Описывать технику разучиваемых упражнений.
	Подвижные игры (лапта)	3	
46/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение).	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
47/2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение).	1	Осваивать технику выполнения опорного прыжка.
48/3	Игра по правилам русской лапты. Контроль техники освоенных элементов игры.	1	Осваивать и различать виды передвижений. Характеризовать виды передвижений.

В связи с климатическими условиями, отсутствием материальной базы тема «Лыжная подготовка» (21 час) в 3 четверти заменена темой «Подвижные игры». (Письмо министерства образования России от 27.11.1995 г. «О занятиях по физической культуре в зимний период времени №1355/11» и приказом по образовательному учреждению).

	Подвижные игры с элементами баскетбола	21	
49/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Ведение мяча в различных стойках с изменением направления. «Игры с ведением мяча»	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
50/2	Ведение мяча в различных стойках с изменением направления. «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча»	1	Оценивать свое состояние.

51/3	«Мини-баскетбол», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча»	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
52/4	Ведение мяча в различных стойках с изменением направления. «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча»	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр.
53/5	Ведение мяча в различных стойках с изменением направления. «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча»	1	Соблюдать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
54/6	«Мини-баскетбол», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча»	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр.
55/7	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. «Мяч ловцу», «Овладей мячом», «Быстрые передачи»	1	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
56/8	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. «Мяч ловцу», «Овладей мячом», «Быстрые передачи»	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.
57/9	«Мини-баскетбол», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча»	1	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
58/10	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. «Мяч ловцу», «Овладей мячом», «Быстрые передачи»	1	Оценивать свое состояние.
59/11	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. «Мяч ловцу», «Овладей мячом», «Быстрые передачи»	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
60/12	«Мини-баскетбол», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча». Контроль техники освоенных элементов игры.	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр.
61/13	Броски мяча в цель, в ходьбе и медленном беге (кольцо, ворота, щит, мишень, обруч). «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы»	1	Соблюдать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
62/14	Броски мяча в цель, в ходьбе и медленном беге (кольцо, ворота, щит, мишень, обруч). «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы»	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр.
63/15	«Мини-баскетбол», «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Охотники и утки»	1	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
64/16	Броски мяча в цель, в ходьбе и медленном беге (кольцо, ворота, щит, мишень, обруч). «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Мини-баскетбол»	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.

65/17	Броски мяча в цель, в ходьбе и медленном беге (кольцо, ворота, щит, мишень, обруч). «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Мини-баскетбол»	1	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
66/18	«Мини-баскетбол», «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Охотники и утки»	1	Оценивать свое состояние.
67/19	Комбинации ведения мяча, ловли и передачи мяча, бросков мяча в цель. «Мини-баскетбол», «Охотники и утки»	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
68/20	Комбинации ведения мяча, ловли и передачи мяча, бросков мяча в цель. «Мини-баскетбол», «Охотники и утки»	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр.
69/21	«Мини-баскетбол», «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Охотники и утки». Контроль техники освоенных элементов игры.	1	Соблюдать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Анализировать технику выполнения освоенных элементов игры
	Подвижные игры	9	
70/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение). «Лапта», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Перестрелка»	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.
71/2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение). «Лапта», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Перестрелка»	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
72/3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение). «Лапта», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Перестрелка»	1	Соблюдать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
73/4	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол), удары поворотом в футболе. «Мини-гандбол», варианты игры в футбол. «Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки», «Космонавты»	1	Моделировать игровые ситуации.
74/5	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол), удары поворотом в футболе. «Мини-гандбол», варианты игры в футбол. «Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки», «Космонавты»	1	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
75/6	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол), удары поворотом в футболе. «Мини-гандбол», варианты игры в футбол. «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1	Соблюдать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
76/7	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол), удары поворотом в футболе. «Мини-гандбол», варианты игры в футбол. «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности

77/8	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол), удары поворотом в футболе. «Мини-гандбол», варианты игры в футбол. «Кто дальше бросит», «Точный расчет»	1	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
78/9	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол), удары поворотом в футболе. «Мини-гандбол», варианты игры в футбол. Контроль техники освоенных элементов.	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр. Оценивать свое состояние.

	Легкая атлетика	15	
79/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
80/2	Бег с ускорением от 20 до 30 м. Бег по дистанции до 60м. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы.	1	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Знакомство с челночным бегом.
81/3	Бег с ускорением от 20 до 30 м. Бег на результат 30 м, бег 60 м (тестирование). Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы, под звуковые и световые сигналы.	1	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Осваивать навыки по выполнению скоростного бега.
82/4	Равномерный, медленный до 5 мин. Бросок набивного мяча(1 кг) из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	1	Умение чередовать бег с ходьбой, различать бег на скорость и выносливость.
83/5	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (10-20 м). Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	1	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.
84/6	Бег 1000м. (тестирование). Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий.	1	Проявлять качества выносливости при выполнении бега. Различать виды бега, уметь менять направление во время бега.
85/7	Итоговое контрольное тестирование Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая	1	Знакомство с метанием малого мяча на дальность и в цель и прыжковыми упражнениями.

	(правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5 x 1,5) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча		
86/8	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5 x 1,5) с расстояния 4-5 м. Прыжок в длину с места	1	Осваивать прыжки на одной ноге и двух ногах, метание малого мяча на дальность и в цель
87/9	6-минутный бег(тестирование). Прыжок в длину с места(тестирование). Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра.	1	Различать виды прыжков и метаний.
88/10	Метание теннисного мяча. Челночный бег 3x5, 3x10 м. Эстафеты с бегом на скорость. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Подтягивание на перекладине из виса, отжимание.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Знакомство с челночным бегом
89/11	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5 x 1,5) с расстояния 4-5 м. (тестирование). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Знакомство с броском малого мяча на дальность
90/12	Челночный бег 3x5, 3x10 м. Подтягивание на перекладине из виса, отжимание. Контроль техники выполнения.	1	Осваивать навыки по выполнению скоростного бега.
91/13	Прыжки с поворотом на 180 гр, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Умение чередовать прыжки с места с прыжками с разгона.
92/14	Прыжки с поворотом на 180 гр, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета;	1	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.

	многократные (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.		
93/15	Прыжки в длину, в высоту с разбега. Контроль техники выполнения. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	1	Проявлять качества выносливости при выполнении прыжков.
	Подвижные игры (лапта)	9	
94/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Стойка игрока. Передвижения по площадке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.
95/2	Стойка игрока. Передвижения по площадке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)	1	Осваивать виды передвижений.
96/3	Игра по правилам русской лапты. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)	1	Называть правила игры и выполнять их в процессе игровой деятельности.
97/4	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Броски одной рукой с места и в движении после приема и ловли мяча. Броски мяча в цель.	1	Соблюдать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
98/5	Удары битой по мячу способом сбоку. Броски одной рукой с места и в движении после приема и ловли мяча. Броски мяча в цель.	1	Моделировать игровые ситуации.
99/6	Игра по правилам русской лапты. Контроль техники освоенных элементов игры.	1	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
100/7	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра по правилам русской лапты.		Проявлять смелость, волю, решительность.
101/8	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра по правилам русской лапты.	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.
102/9	Игра по правилам русской лапты. Индивидуальные тактические действия в защите. Контроль техники освоенных элементов игры.	1	Осваивать виды передвижений.

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
	Легкая атлетика	15	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
2	Бег с ускорением от 20 до 30 м. Бег по дистанции до 60м. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы.	1	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Знакомство с челночным бегом.
3	Бег с ускорением от 20 до 30 м. Бег на результат 30 м, бег 60 м (тестирование). Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы, под звуковые и световые сигналы.	1	Осваивать навыки по выполнению скоростного бега.
4	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бросок набивного мяча(1 кг) из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	1	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками Умение чередовать бег с ходьбой, различать бег на скорость и выносливость.
5	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (10-20 м). Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	1	Проявлять качества выносливости при выполнении бега. Различать виды бега, уметь менять направление во время бега.
6	Стартовое тестирование Бег 1000м. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий.	1	Различать виды бега и прыжков, уметь преодолевать препятствия во время бега. Оценивать свое состояние.
7	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5 x 1,5) с расстояния 4-5 м.	1	Знакомство с метанием малого мяча на дальность и в цель, бросками большого мяча

	Метание набивного мяча		
8	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5 x 1,5) с расстояния 4-5 м. Прыжок в длину с места	1	Осваивать метание малого мяча на дальность и в цель, броски большого мяча
9	6-минутный бег(тестирование). Прыжок в длину с места(тестирование). Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра.	1	Различать виды бега и прыжков, уметь преодолевать препятствия во время бега. Оценивать свое состояние.
10	Метание теннисного мяча. Челночный бег 3x5, 3x10 м. Эстафеты с бегом на скорость. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Подтягивание на перекладине из виса, отжимание.	1	Осваивать метание малого мяча на дальность и в цель, броски большого мяча Различать виды бега и прыжков, уметь преодолевать препятствия во время бега. Оценивать свое состояние.
11	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5 x 1,5) с расстояния 4-5 м. (тестирование). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1	Осваивать метание малого мяча на дальность и в цель Различать виды бега и прыжков, уметь преодолевать препятствия во время бега
12	Челночный бег 3x5, 3x10 м. Подтягивание на перекладине из виса, отжимание. Контроль техники выполнения.	1	Умение чередовать бег с ходьбой, различать бег на скорость и выносливость. Осваивать подтягивание из виса, отжимание
13	Прыжки с поворотом на 180 гр, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.	1	Проявлять качества выносливости при выполнении прыжков. Различать виды прыжков, уметь менять направление во время прыжков.
14	Прыжки с поворотом на 180 гр, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с	1	Характеризовать прыжки, уметь менять направление во время бега.

	места.		
15	Прыжки в длину, в высоту с разбега. Контроль техники выполнения. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	1	Проявлять качества выносливости при выполнении прыжков.. Оценивать свое состояние
	Подвижные игры (лапта)	12	
16/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Стойка игрока. Передвижения по площадке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности
17/2	Стойка игрока. Передвижения по площадке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)	1	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
18/3	Игра по правилам русской лапты. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)	1	Характеризовать виды бросков.
19/4	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Броски одной рукой с места и в движении после приема и ловли мяча. Броски мяча в цель.	1	Знакомство с ударами битой по мячу.
20/5	Удары битой по мячу способом сбоку. Броски одной рукой с места и в движении после приема и ловли мяча. Броски мяча в цель.	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр. Оценивать свое состояние.
21/6	Игра по правилам русской лапты. Контроль техники освоенных элементов игры.	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
22/7	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра по правилам русской лапты.	1	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
23/8	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра по правилам русской лапты.	1	Характеризовать виды бросков.
24/9	Игра по правилам русской лапты. Индивидуальные тактические действия в защите.	1	Знакомство с ударами битой по мячу.
25/10	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение). Индивидуальные тактические действия в защите.	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр. Оценивать свое состояние.
26/11	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение).	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.

	Индивидуальные тактические действия в защите.		Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
27/12	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение). Контроль техники освоенных элементов игры.	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр. Оценивать свое состояние.

	Гимнастика	18	
28/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Упражнения для развития гибкости.	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.
29/2	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Упражнения для развития гибкости.	1	Различать и выполнять строевые команды, построение, перестроение.
30/3	Наклон вперед из положения сидя на полу (тестирование). Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	Осваивать задания с использованием строевых упражнений.
31/4	Построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	1	Осваивать умения по выполнению группировки и перекатов, стоек, кувырков. Описывать технику разучиваемых упражнений.
32/5	Построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине.	1	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине.
33/6	Подтягивание: (мальчики)- в висе на высокой перекладине; (девочки) – из вися лежа на низкой перекладине	1	Характеризовать виды передвижений.

	(тестирование). Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.		
34/7	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине.	1	Осваивать технику кувырков, висов, перемахов. Выявлять характерные ошибки в выполнении.
35/8	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа.	1	Осваивать технику упражнений в висах. Описывать технику разучиваемых упражнений.
36/9	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Контроль техники выполнения. Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.	1	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Оценивать свое состояние.
37/10	Перелазание через гимнастического коня. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.	1	. Осваивать и различать виды прыжков и передвижений. Характеризовать виды передвижений.
38/11	Перелазание через гимнастического коня. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
39/12	Перелазание через гимнастического коня. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Контроль техники выполнения.	1	Осваивать технику выполнения опорного прыжка.
40/13	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату, шесту; перелазание через бревно, коня. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом(1 кг), обручем, флажками	1	Осваивать и различать виды передвижений. Характеризовать виды передвижений.

41/14	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату, шесту; перелезание через бревно, коня. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1	Осваивать и различать виды передвижений. Характеризовать виды передвижений.
42/15	Контроль техники выполнения Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату, шесту; перелезание через бревно, коня. Общеразвивающие упражнения со скакалкой..	1	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Оценивать свое состояние.
43/16	Упражнения для мышц брюшного пресса. Полоса препятствий с элементами гимнастики. Общеразвивающие упражнения с обручем. Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	1	Осваивать и различать виды передвижений. Характеризовать виды передвижений.
44/17	Упражнения для мышц брюшного пресса. Полоса препятствий с элементами гимнастики. Общеразвивающие упражнения с обручем.	1	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Оценивать свое состояние. Описывать технику разучиваемых упражнений.
45/18	Упражнения для мышц брюшного пресса. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке Общеразвивающие упражнения с обручем. Контроль техники выполнения.	1	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Оценивать свое состояние. Описывать технику разучиваемых упражнений.
	Подвижные игры (лапта)	3	
46/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение).	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
47/2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение).	1	Осваивать технику выполнения опорного прыжка.
48/3	Игра по правилам русской лапты. Контроль техники освоенных элементов игры.	1	Осваивать и различать виды передвижений. Характеризовать виды передвижений.

В связи с климатическими условиями, отсутствием материальной базы тема «Лыжная подготовка» (21 час) в 3 четверти заменена темой «Подвижные игры». (Письмо министерства образования России от 27.11.1995 г. «О занятиях по физической культуре в зимний период времени №1355/11» и приказом по образовательному учреждению).

	Подвижные игры с элементами баскетбола	21	
--	---	-----------	--

49/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Ведение мяча в различных стойках с изменением направления. «Игры с ведением мяча»	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
50/2	Ведение мяча в различных стойках с изменением направления. «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча»	1	Оценивать свое состояние.
51/3	«Мини-баскетбол», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча»	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
52/4	Ведение мяча в различных стойках с изменением направления. «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча»	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр.
53/5	Ведение мяча в различных стойках с изменением направления. «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча»	1	Соблюдать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
54/6	«Мини-баскетбол», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча»	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр.
55/7	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. «Мяч ловцу», «Овладей мячом», «Быстрые передачи»	1	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
56/8	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. «Мяч ловцу», «Овладей мячом», «Быстрые передачи»	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.
57/9	«Мини-баскетбол», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча»	1	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
58/10	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. «Мяч ловцу», «Овладей мячом», «Быстрые передачи»	1	Оценивать свое состояние.
59/11	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. «Мяч ловцу», «Овладей мячом», «Быстрые передачи»	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
60/12	«Мини-баскетбол», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча». Контроль техники освоенных элементов игры.	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр.
61/13	Броски мяча в цель, в ходьбе и медленном беге (кольцо, ворота, щит, мишень, обруч). «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы»	1	Соблюдать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
62/14	Броски мяча в цель, в ходьбе и медленном беге (кольцо, ворота, щит, мишень, обруч). «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы»	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр.

63/15	«Мини-баскетбол», «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Охотники и утки»	1	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
64/16	Броски мяча в цель, в ходьбе и медленном беге (кольцо, ворота, щит, мишень, обруч). «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Мини-баскетбол»	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.
65/17	Броски мяча в цель, в ходьбе и медленном беге (кольцо, ворота, щит, мишень, обруч). «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Мини-баскетбол»	1	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
66/18	«Мини-баскетбол», «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Охотники и утки»	1	Оценивать свое состояние.
67/19	Комбинации ведения мяча, ловли и передачи мяча, бросков мяча в цель. «Мини-баскетбол», «Охотники и утки»	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
68/20	Комбинации ведения мяча, ловли и передачи мяча, бросков мяча в цель. «Мини-баскетбол», «Охотники и утки»	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр.
69/21	«Мини-баскетбол», «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Охотники и утки». Контроль техники освоенных элементов игры.	1	Соблюдать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Анализировать технику выполнения освоенных элементов игры
	Подвижные игры	9	
70/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение). «Лапта», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Перестрелка»	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.
71/2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение). «Лапта», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Перестрелка»	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
72/3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение). «Лапта», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Перестрелка»	1	Соблюдать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
73/4	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол), удары поворотом в футболе. «Мини-гандбол», варианты игры в футбол. «Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки», «Космонавты»	1	Моделировать игровые ситуации.
74/5	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол), удары поворотом в футболе. «Мини-гандбол», варианты игры в футбол. «Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки», «Космонавты»	1	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
75/6	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол), удары поворотом в	1	Соблюдать правила подвижных игр и выполнять их в процессе

	футболе. «Мини-гандбол», варианты игры в футбол. «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»		игровой деятельности.
76/7	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол), удары поворотом в футбол. «Мини-гандбол», варианты игры в футбол. «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности
77/8	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол), удары поворотом в футбол. «Мини-гандбол», варианты игры в футбол. «Кто дальше бросит», «Точный расчет»	1	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
78/9	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол), удары поворотом в футбол. «Мини-гандбол», варианты игры в футбол. Контроль техники освоенных элементов.	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр. Оценивать свое состояние.

	Легкая атлетика	15	
79/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
80/2	Бег с ускорением от 20 до 30 м. Бег по дистанции до 60м. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы.	1	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Знакомство с челночным бегом.
81/3	Бег с ускорением от 20 до 30 м. Бег на результат 30 м, бег 60 м (тестирование). Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы, под звуковые и световые сигналы.	1	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Осваивать навыки по выполнению скоростного бега.
82/4	Равномерный, медленный до 5 мин. Бросок набивного мяча(1 кг) из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	1	Умение чередовать бег с ходьбой, различать бег на скорость и выносливость.
83/5	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (10-20 м). Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	1	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.

84/6	Бег 1000м. (тестирование). Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий.	1	Проявлять качества выносливости при выполнении бега. Различать виды бега, уметь менять направление во время бега.
85/7	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5 x 1,5) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча	1	Знакомство с метанием малого мяча на дальность и в цель и прыжковыми упражнениями.
86/8	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5 x 1,5) с расстояния 4-5 м. Прыжок в длину с места	1	Осваивать прыжки на одной ноге и двух ногах, метание малого мяча на дальность и в цель
87/9	Итоговое контрольное тестирование 6-минутный бег Прыжок в длину с места Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра.	1	Различать виды прыжков и метаний.
88/10	Метание теннисного мяча. Челночный бег 3x5, 3x10 м. Эстафеты с бегом на скорость. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Подтягивание на перекладине из виса, отжимание.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Знакомство с челночным бегом
89/11	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5 x 1,5) с расстояния 4-5 м. (тестирование). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Знакомство с броском малого мяча на дальность
90/12	Челночный бег 3x5, 3x10 м. Подтягивание на перекладине из виса, отжимание. Контроль техники выполнения.	1	Осваивать навыки по выполнению скоростного бега.
91/13	Прыжки с поворотом на 180 гр, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Умение чередовать прыжки с места с прыжками с разгона.

92/14	Прыжки с поворотом на 180 гр, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.	1	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.
93/15	Прыжки в длину, в высоту с разбега. Контроль техники выполнения. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	1	Проявлять качества выносливости при выполнении прыжков.
	Подвижные игры (лапта)	9	
94/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Стойка игрока. Передвижения по площадке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.
95/2	Стойка игрока. Передвижения по площадке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)	1	Осваивать виды передвижений.
96/3	Игра по правилам русской лапты. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)	1	Называть правила игры и выполнять их в процессе игровой деятельности.
97/4	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Броски одной рукой с места и в движении после приема и ловли мяча. Броски мяча в цель.	1	Соблюдать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
98/5	Удары битой по мячу способом сбоку. Броски одной рукой с места и в движении после приема и ловли мяча. Броски мяча в цель.	1	Моделировать игровые ситуации.
99/6	Игра по правилам русской лапты. Контроль техники освоенных элементов игры.	1	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
100/7	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра по правилам русской лапты.	1	Проявлять смелость, волю, решительность.
101/8	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра по правилам русской лапты.	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека
102/9	Игра по правилам русской лапты. Индивидуальные тактические действия в защите. Контроль техники освоенных элементов игры.	1	Осваивать виды передвижений.

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
	Легкая атлетика	15	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
2	Бег с ускорением от 20 до 30 м. Бег по дистанции до 60м. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы.	1	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Знакомство с челночным бегом.
3	Бег с ускорением от 20 до 30 м. Бег на результат 30 м, бег 60 м (тестирование). Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы, под звуковые и световые сигналы.	1	Осваивать навыки по выполнению скоростного бега.
4	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бросок набивного мяча(1 кг) из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	1	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками Умение чередовать бег с ходьбой, различать бег на скорость и выносливость.
5	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (10-20 м). Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	1	Проявлять качества выносливости при выполнении бега. Различать виды бега, уметь менять направление во время бега.
6	Стартовое тестирование Бег 1000м. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий.	1	Различать виды бега и прыжков, уметь преодолевать препятствия во время бега. Оценивать свое состояние.
7	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5 x 1,5) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча	1	Знакомство с метанием малого мяча на дальность и в цель, бросками большого мяча

8	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5 x 1,5) с расстояния 4-5 м. Прыжок в длину с места	1	Осваивать метание малого мяча на дальность и в цель, броски большого мяча
9	6-минутный бег(тестирование). Прыжок в длину с места(тестирование). Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра.	1	Различать виды бега и прыжков, уметь преодолевать препятствия во время бега. Оценивать свое состояние.
10	Метание теннисного мяча. Челночный бег 3x5, 3x10 м. Эстафеты с бегом на скорость. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Подтягивание на перекладине из виса, отжимание.	1	Осваивать метание малого мяча на дальность и в цель, броски большого мяча Различать виды бега и прыжков, уметь преодолевать препятствия во время бега. Оценивать свое состояние.
11	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5 x 1,5) с расстояния 4-5 м. (тестирование). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1	Осваивать метание малого мяча на дальность и в цель Различать виды бега и прыжков, уметь преодолевать препятствия во время бега
12	Челночный бег 3x5, 3x10 м. Подтягивание на перекладине из виса, отжимание. Контроль техники выполнения.	1	Умение чередовать бег с ходьбой, различать бег на скорость и выносливость. Осваивать подтягивание из виса, отжимание
13	Прыжки с поворотом на 180 гр, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.	1	Проявлять качества выносливости при выполнении прыжков. Различать виды прыжков, уметь менять направление во время прыжков.
14	Прыжки с поворотом на 180 гр, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.	1	Характеризовать прыжки, уметь менять направление во время бега.
15	Прыжки в длину, в высоту с разбега. Контроль техники выполнения. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	1	Проявлять качества выносливости при выполнении прыжков.. Оценивать свое состояние

	Подвижные игры (лапта)	12	
16/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Стойка игрока. Передвижения по площадке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
17/2	Стойка игрока. Передвижения по площадке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)	1	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
18/3	Игра по правилам русской лапты. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)	1	Характеризовать виды бросков.
19/4	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Броски одной рукой с места и в движении после приема и ловли мяча. Броски мяча в цель.	1	Знакомство с ударами битой по мячу.
20/5	Удары битой по мячу способом сбоку. Броски одной рукой с места и в движении после приема и ловли мяча. Броски мяча в цель.	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр. Оценивать свое состояние.
21/6	Игра по правилам русской лапты. Контроль техники освоенных элементов игры.	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
22/7	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра по правилам русской лапты.	1	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
23/8	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра по правилам русской лапты.	1	Характеризовать виды бросков.
24/9	Игра по правилам русской лапты. Индивидуальные тактические действия в защите.	1	Знакомство с ударами битой по мячу.
25/10	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение). Индивидуальные тактические действия в защите.	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр. Оценивать свое состояние.
26/11	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение). Индивидуальные тактические действия в защите.	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
27/12	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение).	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр. Оценивать свое состояние.

	Контроль техники освоенных элементов игры.		
--	--	--	--

	Гимнастика	18	
28/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Упражнения для развития гибкости.	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.
29/2	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Упражнения для развития гибкости.	1	Различать и выполнять строевые команды, построение, перестроение.
30/3	Наклон вперед из положения сидя на полу (тестирование). Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	Осваивать задания с использованием строевых упражнений.
31/4	Построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	1	Осваивать умения по выполнению группировки и перекатов, стоек, кувырков. Описывать технику разучиваемых упражнений.
32/5	Построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине.	1	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине.
33/6	Подтягивание: (мальчики)- в висе на высокой перекладине; (девочки) – из вися лежа на низкой перекладине (тестирование). Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1	Характеризовать виды передвижений.
34/7	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на	1	Осваивать технику кувырков, висов, перемахов. Выявлять характерные ошибки в выполнении.

	лопатках; мост из положения лежа на спине.		
35/8	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа.	1	Осваивать технику упражнений в висах. Описывать технику разучиваемых упражнений.
36/9	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Контроль техники выполнения. Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.	1	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Оценивать свое состояние.
37/10	Перелезание через гимнастического коня. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.	1	. Осваивать и различать виды прыжков и передвижений. Характеризовать виды передвижений.
38/11	Перелезание через гимнастического коня. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
39/12	Перелезание через гимнастического коня. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Контроль техники выполнения.	1	Осваивать технику выполнения опорного прыжка.
40/13	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату, шесту; перелезание через бревно, коня. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом(1 кг), обручем, флажками	1	Осваивать и различать виды передвижений. Характеризовать виды передвижений.
41/14	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату, шесту; перелезание через бревно, коня. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1	Осваивать и различать виды передвижений. Характеризовать виды передвижений.
42/15	Контроль техники выполнения Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату, шесту; перелезание	1	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Оценивать свое состояние.

	через бревно, коня. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Контроль техники выполнения.		
43/16	Упражнения для мышц брюшного пресса. Полоса препятствий с элементами гимнастики. Общеразвивающие упражнения с обручем. Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	1	Осваивать и различать виды передвижений. Характеризовать виды передвижений.
44/17	Упражнения для мышц брюшного пресса. Полоса препятствий с элементами гимнастики. Общеразвивающие упражнения с обручем.	1	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Оценивать свое состояние. Описывать технику разучиваемых упражнений.
45/18	Упражнения для мышц брюшного пресса. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке Общеразвивающие упражнения с обручем. Контроль техники выполнения.	1	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Оценивать свое состояние. Описывать технику разучиваемых упражнений.
	Подвижные игры (лапта)	3	
46/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение).	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
47/2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение).	1	Осваивать технику выполнения опорного прыжка.
48/3	Игра по правилам русской лапты. Контроль техники освоенных элементов игры.	1	Осваивать и различать виды передвижений. Характеризовать виды передвижений.

В связи с климатическими условиями, отсутствием материальной базы тема «Лыжная подготовка» (21 час) в 3 четверти заменена темой «Подвижные игры». (Письмо министерства образования России от 27.11.1995 г. «О занятиях по физической культуре в зимний период времени №1355/11» и приказом по образовательному учреждению).

	Подвижные игры с элементами баскетбола	21	
49/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Ведение мяча в различных стойках с изменением направления. «Игры с ведением мяча»	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
50/2	Ведение мяча в различных стойках с изменением направления. «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча»	1	Оценивать свое состояние.
51/3	«Мини-баскетбол», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча»	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.

52/4	Ведение мяча в различных стойках с изменением направления. «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча»	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр.
53/5	Ведение мяча в различных стойках с изменением направления. «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча»	1	Соблюдать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
54/6	«Мини-баскетбол», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча»	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр.
55/7	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. «Мяч ловцу», «Овладей мячом», «Быстрые передачи»	1	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
56/8	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. «Мяч ловцу», «Овладей мячом», «Быстрые передачи»	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.
57/9	«Мини-баскетбол», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча»	1	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
58/10	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. «Мяч ловцу», «Овладей мячом», «Быстрые передачи»	1	Оценивать свое состояние.
59/11	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. «Мяч ловцу», «Овладей мячом», «Быстрые передачи»	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
60/12	«Мини-баскетбол», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча». Контроль техники освоенных элементов игры.	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр.
61/13	Броски мяча в цель, в ходьбе и медленном беге (кольцо, ворота, щит, мишень, обруч). «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы»	1	Соблюдать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
62/14	Броски мяча в цель, в ходьбе и медленном беге (кольцо, ворота, щит, мишень, обруч). «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы»	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр.
63/15	«Мини-баскетбол», «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Охотники и утки»	1	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
64/16	Броски мяча в цель, в ходьбе и медленном беге (кольцо, ворота, щит, мишень, обруч). «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Мини-баскетбол»	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.

65/17	Броски мяча в цель, в ходьбе и медленном беге (кольцо, ворота, щит, мишень, обруч). «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Мини-баскетбол»	1	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
66/18	«Мини-баскетбол», «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Охотники и утки»	1	Оценивать свое состояние.
67/19	Комбинации ведения мяча, ловли и передачи мяча, бросков мяча в цель. «Мини-баскетбол», «Охотники и утки»	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
68/20	Комбинации ведения мяча, ловли и передачи мяча, бросков мяча в цель. «Мини-баскетбол», «Охотники и утки»	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр.
69/21	«Мини-баскетбол», «Метко в цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Охотники и утки». Контроль техники освоенных элементов игры.	1	Соблюдать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Анализировать технику выполнения освоенных элементов игры
	Подвижные игры	9	
70/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение). «Лапта», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Перестрелка»	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.
71/2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение). «Лапта», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Перестрелка»	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
72/3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение). «Лапта», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Перестрелка»	1	Соблюдать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
73/4	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол), удары поворотом в футболе. «Мини-гандбол», варианты игры в футбол. «Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки», «Космонавты»	1	Моделировать игровые ситуации.
74/5	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол), удары поворотом в футболе. «Мини-гандбол», варианты игры в футбол. «Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки», «Космонавты»	1	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
75/6	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол), удары поворотом в футболе. «Мини-гандбол», варианты игры в футбол. «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1	Соблюдать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.

76/7	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол), удары поворотом в футболе. «Мини-гандбол», варианты игры в футбол. «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности
77/8	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол), удары поворотом в футболе. «Мини-гандбол», варианты игры в футбол. «Кто дальше бросит», «Точный расчет»	1	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
78/9	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол), удары поворотом в футболе. «Мини-гандбол», варианты игры в футбол. Контроль техники освоенных элементов.	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность в процессе игр. Оценивать свое состояние.

	Легкая атлетика	15	
79/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
80/2	Бег с ускорением от 20 до 30 м. Бег по дистанции до 60м. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы.	1	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Знакомство с челночным бегом.
81/3	Бег с ускорением от 20 до 30 м. Бег на результат 30 м, бег 60 м (тестирование). Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы, под звуковые и световые сигналы.	1	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Осваивать навыки по выполнению скоростного бега.
82/4	Равномерный, медленный до 5 мин. Бросок набивного мяча(1 кг) из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	1	Умение чередовать бег с ходьбой, различать бег на скорость и выносливость.
83/5	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (10-20 м). Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	1	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.
84/6	Бег 1000м. (тестирование). Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий.	1	Проявлять качества выносливости при выполнении бега. Различать виды бега, уметь менять направление во время бега.

85/7	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5 x 1,5) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча	1	Знакомство с метанием малого мяча на дальность и в цель и прыжковыми упражнениями.
86/8	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5 x 1,5) с расстояния 4-5 м. Прыжок в длину с места	1	Осваивать прыжки на одной ноге и двух ногах, метание малого мяча на дальность и в цель
87/9	Итоговое контрольное тестирование 6-минутный бег Прыжок в длину с места Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра.	1	Различать виды прыжков и метаний.
88/10	Метание теннисного мяча. Челночный бег 3x5, 3x10 м. Эстафеты с бегом на скорость. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Подтягивание на перекладине из виса, отжимание.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Знакомство с челночным бегом
89/11	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5 x 1,5) с расстояния 4-5 м. (тестирование). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Знакомство с броском малого мяча на дальность
90/12	Челночный бег 3x5, 3x10 м. Подтягивание на перекладине из виса, отжимание. Контроль техники выполнения.	1	Осваивать навыки по выполнению скоростного бега.
91/13	Прыжки с поворотом на 180 гр, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Умение чередовать прыжки с места с прыжками с разгона.
92/14	Прыжки с поворотом на 180 гр, по разметкам; в длину с места,	1	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение

	стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.		чередовать бег с ходьбой.
93/15	Прыжки в длину, в высоту с разбега. Контроль техники выполнения. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	1	Проявлять качества выносливости при выполнении прыжков.
	Подвижные игры (лапта)	9	
94/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Стойка игрока. Передвижения по площадке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.
95/2	Стойка игрока. Передвижения по площадке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)	1	Осваивать виды передвижений.
96/3	Игра по правилам русской лапты. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)	1	Называть правила игры и выполнять их в процессе игровой деятельности.
97/4	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Броски одной рукой с места и в движении после приема и ловли мяча. Броски мяча в цель.	1	Соблюдать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
98/5	Удары битой по мячу способом сбоку. Броски одной рукой с места и в движении после приема и ловли мяча. Броски мяча в цель.	1	Моделировать игровые ситуации.
99/6	Игра по правилам русской лапты. Контроль техники освоенных элементов игры.	1	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
100/7	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра по правилам русской лапты.		Проявлять смелость, волю, решительность.
101/8	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра по правилам русской лапты.	1	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека.
102/9	Игра по правилам русской лапты. Индивидуальные тактические действия в защите. Контроль техники освоенных элементов игры.	1	Осваивать виды передвижений.

