


Азовский район, село Васильево-Петровское
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Утверждаю»
Директор МБОУ
Васильево – Петровской ООШ
Приказ от 02.09.2019г. №168
С.В. Лоенко



По физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование 1,2,3,4 класс
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 102

Учитель Ващенко Е.А

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов» В. И. Ляха , А. А. Зданевича (М.: Просвещение,2011).

Оглавление

Раздел 1	Пояснительная записка	стр 3
Раздел 2	Общая характеристика учебного курса	стр 3-5
Раздел 3	Место учебного предмета в учебном плане	стр 5
Раздел 4	Содержание учебного курса «Физическая культура»	стр 5-7
Раздел 5	Тематическое планирование	стр 7-9
Раздел 6	Календарно-тематическое планирование	стр 10-83
Раздел 7	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса	стр 83-84
Раздел 8	Результаты освоения предмета физическая культура и система его оценки.	стр84-88

Раздел 1

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 1-4 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с Учебным планом МБОУ Васильево – Петровской ООШ от 04.07.2019 №7;
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Цели:

Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **Укрепление** здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому развитию,
Выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- **Овладение** школой движений;
- **Развитие** координационных и кондиционных способностей;
- **Формирование** знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- Выработку представлений об основных видах спорта;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Раздел 2

Общая характеристика предмета физическая культура

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в начальной школе является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно–оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры), внеклассной работой по физической

культуре – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Занятия физической культурой в начальной школе дает возможность обучающимся достичь следующих результатов:

В направлении личностного развития:

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Готовность обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В метапредметном направлении:

- Иметь навык формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Иметь навык работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- Овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.
- Знание фактов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий.

В предметном направлении:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый

- образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Ознакомление с системой знаний о физическом совершенствовании человека, понимать как отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
 - Иметь навык формирования комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающие индивидуальнее способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности, овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
 - Представление о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
 - определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
 - Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
 - взаимодействовать с одноклассниками сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

Раздел 3

Место учебного предмета физическая культура в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть ФГОС начального общего образования и согласно учебного плана МБОУ Васильево-Петровской ООШ изучается в 1-4 классах по 3 ч. в неделю (1класс 33 учебных недели, 2-4 классы 34 учебных недели), всего в 1классе – 99 часов(93 часа) в год, во 2 классе – 102часа (96 часов) в год, в 3 классе – 102часа (96 часов) в год, в 4 классе –102часа (96 часа) в год. (4.11.2019; 24.02.2020; 9.03.2020; 1.05.2020; 4.05.2020; 5.05.2020; 11.05.2020 не рабочие дни в соответствии с производственным календарем)

Раздел 4

Содержание учебного предмета физическая культура

1.Основы знаний о физической культуре:

Истории физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр. Характеристика видов спорта.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Адаптивная физическая культура. Здоровье и

здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.

2. Физическое совершенствование: *Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортвно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Упражнения общеразвивающей направленности:* развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, быстроты:

2.1 Гимнастика с основами акробатики;

2.2 Легкоатлетические элементы;

2.3 Кроссовая подготовка;

2.4 Подвижные игры

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
1.2	Подвижные игры	20	17	17	17
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	17	17	17

1.4	Легкоатлетические упражнения	21	20	20	20
1.5	Кроссовая подготовка	20	20	20	20
2	Вариативная часть	21	22	22	22
2.1	Подвижная игра с элементами баскетбола	21	22	22	22
Всего:		93	96	96	96

Раздел 5 Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Тема	УУД
1.	Физическое совершенствование	Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.	Личностные: универсальные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (знание моральных норм, умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, умение выделять нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях
2.	Лёгкая атлетика	Ходьба противходом. Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см). Бег: чередование ходьбы и бега,	Регулятивные постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися и того, что ещё неизвестно; планирование – составление плана и последовательности действий; прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний и умений, его

3.	Гимнастика основами акробатики	<p>челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин.</p> <p>Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.</p> <p>Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.</p> <p>Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку,</p>	<p>характеристики;</p> <p>контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p>коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталоном с реальным действием и его результатом;</p> <p>оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию, к выбору в ситуации борьбы мотивов и к преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные:</p> <p>самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;</p> <p>поиск и выделение необходимой информации, в т.ч. с помощью компьютерных средств;</p> <p>структурирование знаний;</p> <p>осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;</p> <p>выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>рефлексию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;</p> <p>извлечение необходимой информации из прослушанных текстов;</p> <p>определение основной и второстепенной информации;</p> <p>самостоятельное создание алгоритмов деятельности</p>
----	--------------------------------	---	---

4.	Подвижные игры	<p>перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».</p> <p>На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».</p> <p>На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.</p> <p>Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».</p>	<p>при решении проблем творческого и поискового характера</p> <p>Коммуникативные действия: обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.</p> <p>планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций и способов взаимодействия участников;</p> <p>постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.</p> <p>разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;</p> <p>управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;</p> <p>умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;</p> <p>владение монологической и диалогической формами речи.</p>
----	----------------	--	--

Раздел 6
Календарно-тематическое планирование

1 класс.

№ п.п	Тема урока, контрольной, практической, работы	Колличес-твочасов	Оборудование	Основные виды учебной деятельности	Требования к результату	Виды контроля	Дата	Факт	Домашнее задание
Легкая атлетика (11 ч)									
1.	Ходьба и бег	5ч	Легкоатлетическая площадка. Секундомер.	Вводный. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ	<i>Личностные:</i> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей: с максимальной скоростью пробегать 20 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать. <i>Метапредметные:</i> выполнение двигательных действий,	Текущий	2.09		
2.			Легкоатлетическая площадка. Секундомер.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей					

			Журнал		активно их				
3.				Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	использовать в самостоятельной деятельности;	Текущи й	6.09		
4.				Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Предметные:</i> выполнять технические действия из беговых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Текущи й	9.09		
5.				Изучение нового материала. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Личностные:</i> В процессе прыжковой и игровой деятельности, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Текущи й Норм. По таблице.	13.09		
7.				Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координации способностей	<i>Метапредметные:</i> Приобретение жизненно необходимых навыков	Текущи й	16.09		
8.				Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ, Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Предметные:</i> формирование способности улучшать свои физические возможности	Текущи й	19.09		

9.	Метание мяча	3 ч	Мяч для метания Жур.	Изучение нового материала. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4—5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	<i>Личностные:</i> правильно выполнять основные элементы метания; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. <i>Метапредметные:</i> Характеризовать физические действия, и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <i>Предметные:</i> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Текущий	20.09		
10.				Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4—5 м. Метание набивного мяча, ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	23.09		
11.				Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	26.09		
Кроссовая подготовка (14 ч)									
12.	Бег по пересеченной местности	14 ч	Пульсометр Стадион	Равномерный бег (3 мин). ОРУ.	<i>Личностные:</i> правильно выполнять основные движения; самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты,	Текущий	27.09		
13.				Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»			30.09		
14.				Равномерный бег (4 мин). ОРУ.		Текущий	3.10		

			Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба— 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	координации, выносливости; владеть правилами поведения при занятиях физическими упражнениями:	й			
15.		Пульсометр Стадион	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	соблюдать нормы поведения в коллективе <i>Метапредметные:</i> Характеризовать физические действия, и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, активно их использовать в са-	Текущий	4.10		
16.		Пульсометр Стадион	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	мостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности <i>Предметные:</i> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Текущий	7.10		
17.			Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ- Развитие выносливости. Игра «Пустое место»		Текущий	10.10		
18.					й	11.10		
19.			Равномерный бег (6мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»		Текущий	14.10		
20.		Пульсометр Стадион	Равномерный бег (7 мин), ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м), Преодоление малых препятствий, ОРУ. Развитие		Текущий	17.10		
21.		Стадион			Текущий	18.10		

				выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»										
22.				Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ, Развитие выносливости. Игра «День и ночь»		Текущи й	21.10							
23.														
24.														
25.														
Гимнастика (18 ч).														
26.	Акробатика. Строевые упражнения.	6 ч	Гимн. Маты,	Изучение нового материала. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Личностные:</i> Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации в гимнастических и акробатических упражнениях. комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), кувырки вперед и назад. <i>Метапредметные:</i> находить ошибки при	Текущи й	8.11							
27.			Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов											

28.			Гимн. Маты	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры», Развитие координационных способностей	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <i>Предметные:</i> Понимание значимости	Текущи й Оценка тех. кувырка	14.11							
29.				Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	выполняемых акробатических упражнений, подвижных игр, влияние их на жизненный интерес,	Текущи й	15.11							
30.			Гимн. Маты	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.	Текущи й	18.11							
31.							21.11							
32.	Висы. Строевые упражнения.	6 ч	Гимнастическая стенка. Пережатадина.	Изучение нового материала. Совершенствования. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа- ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	<i>Личностные:</i> Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, движения с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), кувырки вперед и назад. <i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении учебных	Текущи й	22.11							
33.											25.11			
34.								Гимнастические палки. Пережатадина.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей		Текущи й	28.11		
35.									Выполнение команды «На два		Текущи	29.11		

			Обруч.	(четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	заданий, отбирать способы их исправления; <i>Предметные:</i> Понимание значимости выполняемых акробатических упражнений, подвижных игр, влияние их на жизненный интерес, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.	й			
36.			Гимнастическая скамейка. Перекладина.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей		Текущи	2.12		
37.		й				5.12			
38.	Опорный прыжок, лазание	6 ч	Гимн. Скамейка.	Изучение нового материала. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	<i>Личностные:</i> Выполнять строевые команды, лазание по наклонной скамейке проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; <i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении учебных	Текущи	6.12		
39.				ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей		Текущи	9.12		

40.		Гимн. Скамейка	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах	Текущий	12.12		
41.		Набивной мяч гимн. Стенка Бревно	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ "в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности <i>Предметные:</i> Понимание значимости выполняемых акробатических упражнений, подвижных игр,	Текущий	13.12		
42.		Набивной мяч гимн. Стенка Бревно	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне, ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	влияние их на жизненный интерес, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.	Текущий	16.12		
43.		Набивной мяч гимн. Стенка Бревно	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».		Текущий	19.12		

				Развитие координационных способностей					
Подвижные игры (18 ч)									
44.	Подвижные игры	18 ч	Игровая площадка. Обручи	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Личностные:</i> работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; В подвижной игре. <i>Метапредметные:</i> Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <i>Предметные:</i>	Текущий	20.12		
45. (18)							23.12		
46. (19)						Текущий	26.12		
47. (20)							27.12		
48. (21)			Игровая площадка. мяч	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Повторный инструктаж по т/б		Текущий	13.01		
49. (1)							16.01		
50. (2)			Игровая площадка. мяч	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	17.01		
51. (3)							20.01		
52. (4)							Игровая площадка. мяч	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Текущий
53. (5)			24.01						

					Выполнять технические действия в подвижной игре, применять их в игровой деятельности; приобрести способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры;					
54. (6)			Игровая площадка. мяч	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	27.01			
55. (7)							30.01			
56. (8)			Игровая площадка.	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты, Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	31.01			
57. (9)							3.02			
58. (10)			Игровая площадка.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	6.02			
59. (11)				ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	7.02		
60. (12)				ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.			Текущий	17.02		
61. (13)				Развитие скоростно-силовых способностей				20.02		
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)										
62. (14)	Подвижные игры на основе баскетб	24	Игровая площадка Баскетбольны	Изучение нового материала. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		Текущий	21.02			
63.				Ловля и передача мяча в движении.			Текущий	27.02		

(15)	ола		й мяч.	Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	в подвижной игре. <i>Метапредметные:</i> Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <i>Предметные:</i> Выполнять технические действия в подвижной игре, применять их в игровой и соревновательной деятельности; приобрести способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры;	щий						
64. (16)				Текущий		28.02						
65. (17)				Игровая площадка. Баскетбольный мяч		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Текущий	2.03				
66. (18)						Текущий	5.03					
67. (19)				Игровая площадка. Баскетбольный мяч		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	Текущий	6.03				
68. (20)								12.03				
69. (21)				Игровая площадка. Баскетбольный мяч.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	Текущий	13.03				
70. (22)								16.03				
71. (23)								19.03				
72. (24)								Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Текущий	20.03		
73. (25)									2.04			
74. (26)								Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой)	Текущий	3.04		

75. (27)			рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей			6.04				
76. (28)	Игровая площадка. Баскетбольный мяч.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей		Текущий	9.04				
77. (29)						10.04				
78. (30)	Игровая площадка. Баскетбольный мяч.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Развитие координационных способностей	<i>Личностные:</i> работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; В подвижной игре.	Текущий	13.04				
79. (1)						<i>Метапредметные:</i> Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	Текущий	16.04		
80. (2)								<i>Предметные:</i>	17.04	
81. (3)			20.04							

82. (4)			Игровая площадка. Баскетбольный мяч.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень), ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	Выполнять технические действия в подвижной игре, применять их в игровой и соревновательной деятельности; приобрести способность проявлять уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности.	Текущий	23.04					
83. (5)			Игровая площадка. Баскетбольный мяч.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей		Текущий	24.04					
84. (6)		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Текущий						27.04		
85. (7)				Текущий						30.04		
Кроссовая подготовка (7 ч)												
86. (8)	Бег по пересеченной местности	7 ч	Легкоатлетическая площадка. Секундомер.	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба- 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	<i>Личностные:</i> правильно выполнять основные беговые движения; самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости; владеть правилами поведения	Текущий	7.05					
87. (9)				Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление						Текущий	8.05	

			малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	при занятиях физическими упражнениями:				
88. (10)	Легкоатлетическая площадка. Секундомер. Журн.		Равномерный бег (5-6 мин), ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег ~ 50 м ходьба -100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	<i>Метапредметные:</i> Характеризовать физические действия, и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <i>Предметные:</i> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Текущий	14.05		
89. (11)			Текущий		15.05			
90. (12)			Текущий		18.05			
91. (13)			Текущий		21.05			
92. (14)			Текущий		22.05			
			Равномерный бег (4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег — 70 м, ходьба — 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров»					

93.	Подвижные игры	1	Беговая дорожка	<p>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p>	<p><i>Личностные:</i> с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения высокого старта;</p> <p><i>Метапредметные:</i> владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;</p> <p><i>Предметные:</i> Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги</p>	Текущий	25.05		
-----	----------------	---	-----------------	---	---	---------	-------	--	--

Календарно-тематическое планирование

2 класс.

№ п.п	Тема урока, контрольной, практической, работы	Колличес-твочасов	Оборудование	Основные виды учебной деятельности	Требования к результату	Виды контроля	Дата	Факт	Домашнее задание
Легкая атлетика (11 ч)									
1	Ходьба и бег	5 ч	Легкоатлетическая площадка. Секундомер.	Вводный. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ	<i>Личностные:</i> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей: с максимальной скоростью пробегать 20 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать. <i>Метапредметные:</i>	Текущий	2.09		
2			Легкоатлетическая площадка. Секундомер.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		Текущий	5.09		

			Журнал		выполнени				
3				Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Разлитие скоростных и координационных способностей	двигательных действий, активно их использовать в самостоятельной деятельности; <i>Предметные:</i>	Текущи й	6.09		
4				Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	выполнять технические действия из беговых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Текущи й	9.09		
5				Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	выполнять технические действия из беговых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Текущи й	12.09		
6	Прыжки	3	Спортивная площадка	Изучение нового материала. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Личностные:</i> В процессе прыжковой и игровой деятельности, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях <i>Метапредметные:</i>	Текущи й Норм. По таблице.	13.09		
7				Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях <i>Метапредметные:</i>	Текущи й	16.09		
8				Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ, Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Приобретение жизненно необходимых навыков <i>Предметные:</i> формирование способности улучшать	Текущи й	19.09		

					свои физические возможности				
9	Метание мяча	3 ч	Мяч для метания Жур.	Изучение нового материала. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4—5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	<i>Личностные:</i> правильно выполнять основные элементы метания; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. <i>Метапредметные:</i> Характеризовать физические действия, и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <i>Предметные:</i> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Текущий	20.09		
10				Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4—5 м. Метание набивного мяча, ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	23.09		
11				Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	26.09		
Кроссовая подготовка (14 ч)									
12	Бег по пере-сеченной местности	14 ч	Пульсометр Стадион	Равномерный бег (3 мин). ОРУ.	<i>Личностные:</i> правильно выполнять основные беговые движения; самостоятельно	Текущий	27.09		
13				Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий			30.09		

	и		лишний»	выполнять упражнения				
14			Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба— 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	на развитие быстроты, координации, выносливости; владеть правилами поведения при занятиях физическими	Текущи й	3.10		
15		Пульсометр Стадион	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе <i>Метапредметные:</i> Характеризовать физические действия, и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, активно их	Текущи й	4.10		
16		Пульсометр Стадион	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	использовать в са-	Текущи й	7.10		
17			Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ- Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	мостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности <i>Предметные:</i> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки	Текущи й	10.10		
18						11.10		
19			Равномерный бег (6мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м) Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»		Текущи й	14.10		
20		Пульсометр	Равномерный бег (7 мин), ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60		Текущи й	17.10		

21			Стадион	м, ходьба - 90 м), Преодоление малых препятствий, ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	человека.	Текущий	18.10		
22				Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ, Развитие выносливости. Игра «День и ночь»		Текущий	21.10		
23							24.10		
24					Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости		Текущий	25.10	
25						7.11			
Гимнастика (18 ч).									
26	Акробатика. Строевые упражнения.	6 ч	Гимн. Маты,	Изучение нового материала. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Личностные:</i> Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации в гимнастических и акробатических	Текущий	8.11		

27				Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	упражнениях. комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), кувырки вперед и назад. <i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <i>Предметные:</i> Понимание значимости выполняемых акробатических упражнений, подвижных игр, влияние их на жизненный интерес, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.	Текущий	11.11		
28 (1)			Гимн. Маты	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры», Развитие координационных способностей	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <i>Предметные:</i> Понимание значимости выполняемых акробатических упражнений, подвижных игр, влияние их на жизненный интерес, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.	Текущий Оценка тех. кувырка	14.11		
29 (2)				Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	выполняемых акробатических упражнений, подвижных игр, влияние их на жизненный интерес, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.	Текущий	15.11		
30 (3)			Гимн. Маты	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.	Текущий	18.11		
31 (4)							21.11		
32 (5)	Висы. Строевые упражнения.	6 ч	Гимн. Стенка. Пережатина.	Изучение нового материала. Совершенствования. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа- ОРУ с гимнастической палкой. Игра	<i>Личностные:</i> Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и	Текущий	22.11		
33							25.11		

(6)				«Змейка». Развитие силовых способностей	в комбинации, движения с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), кувырки вперёд и назад.				
34 (7)			Гимн. палки. Перекладина. Обруч.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	<i>Метапредметные:</i>	Текущий	28.11		
35 (8)				Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <i>Предметные:</i>	Текущий	29.11		
36 (9)			Гимн. Скамейка.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	выполняемых акробатических упражнений, подвижных игр, влияние их на жизненный интерес, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.	Текущий	2.12		
37 (10)			Перекладина.	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей		Текущий	5.12		
38 (11)	Опорный прыжок, лазание	бч	Гимн. Скамейка.	Изучение нового материала. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	<i>Личностные:</i> Выполнять строевые команды, лазание по наклонной скамейке. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	Текущий	6.12		
29				ОРУ в движении. Лазание по		Текущий	9.12		

(12)			наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	в достижении поставленных целей; <i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах	й			
40 (13)		Гимн. Скамейка	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности <i>Предметные:</i> Понимание значимости выполняемых акробатических упражнений,	Текущий	12.12		
41 (14)		Гимн. Стенка Бревно	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ "в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	подвижных игр, влияние их на жизненный интерес, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.	Текущий	13.12		
42 (15)		Гимн. Стенка Бревно	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне, ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей		Текущий	16.12		

43 (16)			Набивной мяч гимн. Стенка Бревно	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей		Текущий	19.12			
Подвижные игры (18 ч)										
44 (17)	Подвижные игры	18 ч	Игровая площадка. Обручи	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Личностные:</i> работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; в подвижной игре. <i>Метапредметные:</i> Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности планировать собственную деятельность,	Текущий	20.12			
45 (18)							23.02			
46 (19)				Игровая площадка. мяч		ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	26.12		
47 (20)								27.12		
48 (21)			Игровая площадка. мяч	Игровая площадка. мяч		ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Повторный инструктаж по т/б	Текущий	13.01		
49 (1)								16.01		
50 (2)				Игровая площадка мяч		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	17.01		

					распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <i>Предметные:</i> Выполнять				50
51 (3)							20.01		Утренняя зарядка.
52 (4)		Игровая площадка мяч	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей		технические действия в подвижной игре, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Текущий	23.01		
53 (5)	24.01								
54 (6)		Игровая площадка мяч	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		приобрести способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности,	Текущий	27.01		Утренняя зарядка. выпад
55 (7)	30.01								
56 (8)		Игровая площадка.	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты, Развитие скоростно-силовых способностей		деятельности, соблюдать правила игры;	Текущий	31.01		Утренняя зарядка. стр 63-66
57 (9)	3.02								
58 (10)		Игровая площадка.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	6.02		Утренняя зарядка. упор

									присев-упор лежа
59 (11)				ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	7.02		
60 (12)				ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	10.02		Утренняя зарядка. сгибание и разгибание рук в упоре лежа
61 (13)							13.02		
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)									
62 (14)	Подвижные игры на основе баскетб	24	Игровая площадка Баскетбольны	Изучение нового материала. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<i>Личностные:</i> работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;	Текущий	14.02		Утренняя зарядка.
63				Ловля и передача мяча в движении.		Текущий	17.02		

(15)	ола		й мяч.	Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	В подвижной игре. <i>Метапредметные:</i> Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <i>Предметные:</i> Выполнять технические действия в подвижной игре, применять их в игровой и соревновательной деятельности; приобрести способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры;	ций						
64 (16)						Текущий	20.02		Утренняя зарядка. стр 63-66			
65 (17)						Игровая площадка. Баскетбольный мяч	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Текущий	21.02			
66 (18)									Текущий	27.02		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения
67 (19)									Текущий	28.02		
68 (20)		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей		2.03		Утренняя зарядка. ОРУ на верхний плеч						

									ево й по яс
69 (21)			Игрова я площад ка. Баскет больны й мяч.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей		Теку щий	5.03		
70 (22)							6.03		Утре нняя заряд ка. подн иман ие туло вища из поло жени я лежа
71 (23)				Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей			12.03		
72 (24)				Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей		Теку щий	13.03		Утре нняя заряд ка. Пры жков ые упра

								жнен ия
73 (25)							16.03	
74 (26)			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей			Текущий	19.03	Утре нняя заряд ка.
75 (27)							20.03	
76 (28)		Игрова я площад ка. Баскет больны й мяч.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			Текущий	2.04	Утре нняя заряд ка. стр 66-68
77 (29)							3.04	
78 (30)		Игрова я площад ка. Баскет больны й мяч.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Личностные:</i> работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; В подвижной игре. <i>Метапредметные:</i> Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и		Текущий	6.04	Утре нняя заряд ка. ОРУ на разви тие коор дина ции
79 (1)		Игрова я	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в			Текущий	9.04	

			площадка. Баскетбольный мяч.	движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	соревновательной деятельности планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;				
80 (2)				Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит; мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Предметные: Выполнять технические действия в подвижной игре, применять их в игровой и соревновательной деятельности; приобрести способность проявлять уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности.	Текущий	10.04		Утренняя зарядка. ОРУ на развитие координации
81 (3)							13.04		
82 (4)			Игровая площадка. Баскетбольный мяч.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень), ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей		Текущий	16.04		Утренняя зарядка.

83 (5)			Игровая площадка. Баскетбольный мяч.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей		Текущий	17.04		
84 (6)				Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Текущий	20.04		Утренняя зарядка. ОРУ на развитие координации
85 (7)						Текущий	23.04		
Кроссовая подготовка (7 ч)									
86 (8)	Бег по пересеченной местности	7 ч	Легкоатлетическая площадка. Секундомер.	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба- 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	<i>Личностные:</i> правильно выполнять основные беговые движения; самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости; владеть	Текущий	24.04		Утренняя зарядка. Беговые упражнения
87				Равномерный бег (4 мин). ОРУ.	правилами поведения	Текущий	27.04		

(9)			Чередование ходьбой и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	при занятиях физическими упражнениями: <i>Метапредметные:</i> Характеризовать физические действия, и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <i>Предметные:</i> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	й			
88 (10)	Легкоатлетическая площадка. Секундомер. Журн.		Равномерный бег (5-6 мин), ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег ~ 50 м ходьба -100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»		Текущий	30.04		Утренняя зарядка. ОРУ на развитие выносливости
89 (11)			Текущий		7.05			
90 (12)			Текущий		8.05		Утренняя зарядка	
91 (13)			Текущий		14.05			
92 (14)			Текущий		15.05		Утренняя зарядка	
			Равномерный бег (7-8 мин), ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза»					
			Равномерный бег (4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег — 70 м, ходьба — 80 м). Преодоление					

				малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров»					ка. ОРУ на развитие выносливости
Легкая атлетика (10 ч)									
93 (15)	Бег и ходьба	4 ч	Беговая дорожка	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Личностные:</i> с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения высокого старта; <i>Метапредметные:</i> владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	Текущий	18.05		
94 (16)								21.05	
95 (17)			Беговая	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с				Текущий	22.05

96 (19)			дорожка	ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; <i>Предметные:</i> Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	25.05		
------------	--	--	---------	--	---	---------	-------	--	--

Календарно-тематическое планирование

3класс

№ п.п	Тема урока, контрольной, практической, работы	Кол-во часов	Оборудование	Основные виды учебной деятельности	Требования к результату	Виды контроля	Дата	Факт	Домашнее задание
Легкая атлетика (11 ч)									

1.	Ходьба и бег	5 ч	Легкоатлетическая площадка. Секундомер.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Личностные:</i> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей: с максимальной скоростью пробегать 20 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать. <i>Метапредметные:</i> выполнение двигательных действий, активно их использовать в самостоятельной деятельности; <i>Предметные:</i> выполнять технические действия из беговых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Текущий	2.09		Утренняя зарядка
2.			Легкоатлетическая площадка. Секундомер. Журнал	Ходьбе с изменением длины и частоты шагов, с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смели сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.		Текущий	4.09		
3.			Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Текущий		5.09		Утренняя зарядка. Стр 78-83	
4.				Текущий		9.09			
5.			Бег на результат (30, 60 м.) круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие	Рез.		11.09		Утренняя	

				скоростных способностей.					зарядка. Беговые упражнения
6.	Прыжки	3ч	Спортивная площадка	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Личностные:</i> В процессе прыжковой и игровой деятельности, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях <i>Метапредметные:</i> Приобретение жизненно необходимых навыков <i>Предметные:</i> формирование способности улучшать свои физические возможности	Текущий	12.09		
7.				Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	16.09		Утренняя зарядка. стр 92-93
8.				Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	18.09		
9.	Метание мяча	3ч	Мяч для метания Жур.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния Ф-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Личностные:</i> правильно выполнять основные элементы метания; метать различные предметы и	Текущий	19.09		Утренняя зарядка. ОРУ

					мячи на дальность с места из различных положений. <i>Метапредметные:</i> Характеризовать				на развитие силы
10.				Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	физические действия, и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Текущий	23.09		
11.				Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Предметные:</i> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Метание в цель (из пяти попыток три попадания)	25.09		Утренняя зарядка.
Кроссовая подготовка (14 ч)									
12.	Бег по пересеченной местности	14 ч	Пульсометр Стадион	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	<i>Личностные:</i> правильно выполнять основные беговые движения; самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости; владеть правилами поведения при занятиях	Текущий	26.09		Утренняя зарядка ОРУ на развитие выносливости

13.				Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости	физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе	Текущий	30.09			
14.							2.10		Утренняя зарядка	
15.			Пульсометр Стадион	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м., ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	<i>Метапредметные:</i> Характеризовать физические действия, и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, активно их использовать в самостоятельно организуемой	Текущий	3.10			
16.					физкультурно-оздоровительной деятельности		7.10		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения	
17.					Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м., ходьба - 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости	<i>Предметные:</i> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Текущий	9.10		
18.								10.10		Утренняя зарядка. ОРУ на развитие выносливости
19.				Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-80м).		Текущий	14.10			

20.		Игра «На буксире», Развитие выносливости			16.10		Утренняя зарядка. ОРУ на развитие выносливости	
21.	Пульсометр Стадион	Равномерный бег (8мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливости			Текущий	17.10		
22.						21.10		Утренняя зарядка ОРУ на развитие выносливости
23.						23.10		
24.						24.10		Утренняя зарядка.

									ОРУ на развитие выносливости
25.				Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»		Без учёта времени	6.11		
Гимнастика (18 ч).									
26.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	6 ч	Гимн. Маты, Бревно	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	<i>Личностные:</i> Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации в гимнастических и акробатических упражнениях. комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), кувырки вперед и назад. <i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать	Текущий	7.11		Утренняя зарядка
27.				ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»		Текущий	11.11		
28. (1)				ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»		Текущий	13.11		Утренняя зарядка. ОРУ на разв

					способы их исправления; <i>Предметные:</i> Понимание значимости выполняемых акробатических упражнений, подвижных игр, влияние их на жизненный интерес, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.				итие коор дина ции
29. (2)				ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»		Текущ ий	14.11		
30. (3)			18.11					Утре нняя заря дка. ОРУ нба разв итие коор дина ции	
31. (4)						Выпол нить ком- бинаци ю из разу- ченных элемен тов	20.11		
32. (5)	Висы	6 ч	Гимн. Стенка . Перекл адина.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесам, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	<i>Личностные:</i> Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и	Текущ ий	21.11		Утре нняя заря дка. ОРУ

				в комбинации, движения с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), кувырки вперёд и назад.				на развитие силы
33. (6)						25.11		
34. (7)		Гимнаст. Стенка . Перекладина. Обруч.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	<i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <i>Предметные:</i> Понимание значимости выполняемых акробатических упражнений, подвижных игр, влияние их на жизненный интерес, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.	Текущий	27.11		Утренняя зарядка. с7ги бани е и разги бани е рук в упоре лежа
35. (8)						28.11		
36. (9)		Гимнаст. Стенка . Перекладина. Мяч	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты, Игра «Три движения». Развитие силовых качеств		Текущий	2.12		Утренняя зарядка
37. (10)			Учётный. ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра		Оценка техник и выпол	4.12		

				«Три движения», Развитие силовых качеств		нения висов.			
38. (11)	Опорный прыжок, лазание по канату	б ч	Гимн. скамейки	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	<p><i>Личностные:</i> Выполнять строевые команды, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; <i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками. <i>Предметные:</i></p>	Текущий	5.12		Утренняя зарядка. поднимание туловища из положения лежа
39. (12)							9.12		
40. (13)			Гимн. скамейки	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств		Понимание значимости выполняемых акробатических упражнений, подвижных игр, влияние их на жизненный интерес, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.	Текущий	11.12	
41. (14)	Гимн. Козел	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях» соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых				12.12			

				качеств					
42. (15)			Гимн. Козел	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	16.12		Утренняя зарядка.
43. (16)							Оценка, техник и Лазания.	18.12	
Подвижные игры (18 ч)									
44. (17)	Подвижные игры	18 ч	Игровая площадка. Обручи	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Личностные:</i> работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; В подвижной игре. <i>Метапредметные:</i> Технически правильно выполнять	Текущий	19.12		Утренняя зарядка. ОРУ на развитие силы
45. (18)									
46. (19)						ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной	Текущий	25.12

				деятельности планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <i>Предметные:</i> Выполнять технические действия в подвижной игре, применять их в игровой и соревновательной деятельности; приобрести способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры;				разв итие силы
47. (20)						26.12		
48. (21)		Игрова я площа дка. мяч	ОРУ Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рве». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно- силовых качеств			13.01		Утре нняя заря дка
49. (1)						15.01		
50. (2)			ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		Текущ ий	16.01		Утре нняя заря дка. ОРУ на разв итие силы
51. (3)		Игрова я площа дка. мяч					20.01	
52. (4)			ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		Текущ ий	22.01		Утре нняя заря дка. бего вые упра жнен ия

53. (5)						23.01		
54. (6)						Текущий	27.01	
55. (7)							29.01	
56. (8)		Игровая площадка.	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метков в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств			Текущий	30.01	
57. (9)								
58. (10)		Игровая площадка.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств			Текущий	5.02	
59. (11)								

								гибкости
60. (12)			ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств			Текущий	10.02	
61. (13)							12.02	Утренняя зарядка.
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)								
62. (14)		Игровая площадка Баскетбольный мяч.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			Текущий	13.02	
63. (15)							17.02	Утренняя зарядка. ОРУ на развитие координации
64. (16)		Игровая площадка. Баскетбольный мяч.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			Текущий	19.02	
65.							ОРУ. Ловля и передача мяча двумя	Текущий

(17)				руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <i>Предметные:</i>	ий			нная зарядка.			
66. (18)				ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Выполнять технические действия в подвижной игре, применять их в игровой и соревновательной деятельности приобрести способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры, владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Текущий	26.02					
67. (19)							27.02		Утренняя зарядка. ОРУ на развитие координации			
68. (20)		Игровая площадка. Баскетбольный мяч		ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом», Развитие координационных способностей		Текущий	2.03					
69. (21)								4.03		Утренняя зарядка		
70. (22)									Текущий	5.03		
71. (23)										11.03		Утренняя зарядка.

			й мяч.						стр 104- 105
72. (24)				ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей		Текущ ий	12.03		
73. (25)		16.03						Утре нняя заря дка.	
74. (26)		Текущ ий				18.03			
75. (27)						19.03		Утре нняя заря дка. ОРУ на разв итие коор дина ции	
76. (28)		Игрова я площа дка. Баскет больны й мяч.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Личностные:</i> работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; В подвижной игре.	Текущ ий	1.04			
77. (29)						2.04		Утре нняя заря дка. ОРУ на разв	

					<i>Метапредметные:</i> Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <i>Предметные:</i> Выполнять технические действия в подвижной игре, применять их в игровой и соревновательной деятельности приобрести способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной				итие коор дина ции
78. (30)		Игровая площадка. Баскетбольный мяч.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			Текущий	6.04		
79. (1)		Игровая площадка. Баскетбольный мяч.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			Текущий	8.04		Утренняя зарядка
80. (2)		Баскетбольный мяч.	Развитие координационных способностей				9.04		
81. (3)		Игровая площадка. Баскетбольный мяч.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			Текущий	13.04		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения
82. (4)							15.04		
83.		Игровая	ОРУ. Ловля и передача мяча в			Текущий	16.04		Утре

(5)			я площа дка. Баскет больны й мяч.	квдрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	деятельности, соблюдать правила, владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	ий			нная заря дка.
84. (6)				ОРУ. Ловля и передача мяча в квдрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координа- ционных способностей		Текущ ий	20.04		
85. (7)			Игрова я площа дка. Баскет больны й мяч.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квдрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Текущ ий	22.04		Утре нная заря дка. пры жков ые упра жнен ия
Кроссовая подготовка (10 ч)									
86. (8)	Бег по пере- сеченн ой ме- стност и	10 ч	Легкоа тлетич еская площа дка.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег —80 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	<i>Личностные:</i> правильно выполнять основные беговые движения; самостоятельно	Текущ ий	23.04		
87. (9)			Секунд омер.	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба - 100	выполнять упражнения на развитие быстроты,	Текущ ий	27.04		Утре нная

			м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	координации, выносливости; владеть правилами поведения при занятиях физическими упражнениями: <i>Метапредметные:</i> Характеризовать физические действия, и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <i>Предметные:</i> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.				зарядка. ОРУ на развитие выносливости	
88. (10)	Легкоатлетическая площадка. Секундомер	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	Текущий	29.04	30.04				
89. (11)									
90. (12)		Равномерный бег (Ямин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости		Текущий	6.05			Утренняя зарядка. стр 107-109	
91. (13)		Легкоатлетическая дорожка. Журн.		Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег- 100м, ходьба-80м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Текущий			7.05	
92. (14)		Кросс (1км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»		Бегать в равномерном	13.05			Утренняя зарядка.	

Легкая атлетика (10 ч)									
93. (15)	Бег и ходьба	4 ч	Бегова я дорожк а	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	<i>Личностные:</i> с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения высокого старта; <i>Метапредметные:</i> владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, <i>Предметные:</i> Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущ ий	14.05		
94. (16)			Бегова я дорожк а	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей		Текущ ий	18.05		Утре нняя заря дка. Бего вые упра жнен ия
95. (17)							20.05		
96. (19)			Бегова я дорожк а	Учётный. Бег на результаты, (60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.		Рез.	21.05		Утре нняя заря дка.
97. (19)	Прыжк и		Яма для прыжк ов в длину	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рве». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств		Текущ ий	25.05		

					Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

**Календарно-тематическое планирование
4 класс**

№ п.п	Тема урока, контрольной, практической, работы	Кол-во часов	Оборудование	Основные виды учебной деятельности	Требования к результату	Виды контроля	Дата	Факт	Домашнее задание
Легкая атлетика (11 ч)									

1	Ходьба и бег	5 ч	Легкоатлетическая площадка. Секундомер.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Инструктаж по ТБ	<p><i>Личностные:</i> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей: с максимальной скоростью пробегать 20 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать.</p> <p><i>Метапредметные:</i> выполнение двигательных действий, активно их использовать в самостоятельной деятельности;</p> <p><i>Предметные:</i> выполнять технические действия из беговых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	Текущий	2.09		Утренняя зарядка	
2			Легкоатлетическая площадка. Секундомер. Журнал	Ходьбе с изменением длины и частоты шагов, с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смели сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	Текущий	5.09		
3			Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Текущий		6.09		Утренняя зарядка. ОРУ на развитие координации		
4			Текущий	9.09						

5				Бег на результат (30, 60 м.) круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.		Рез.	12.09		Утренняя зарядка стр 154-157
6	Прыжки	3 ч	Спортивная площадка	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Личностные:</i> В процессе прыжковой и игровой деятельности, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях <i>Метапредметные:</i> Приобретение жизненно необходимых навыков <i>Предметные:</i> формирование способности улучшать свои физические возможности	Текущий	13.09		
7				Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рве». Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	16.09		Утренняя зарядка. Беговые упражнения
8				Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	19.09		
9	Метание мяча	3 ч	Мяч для метания Жур.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния Ф-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Личностные:</i> правильно выполнять основные элементы метания; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий	20.09		Утренняя зарядка. ОРУ на

					<i>Метапредметные:</i> Характеризовать физические действия, и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.				разви тие силы
10				Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Предметные:</i> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Теку щий	23.09		
11				Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей		Мета ние в цель (из пяти попыт ок три попа дания)	26.09		Утре нняя заряд ка. Пры жков ые упра жнен ия
Кроссовая подготовка (14 ч)									
12	Бег по пере-сеченной местности	14 ч	Пульсометр Стадион	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	<i>Личностные:</i> правильно выполнять основные беговые движения; самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости; владеть правилами поведения	Теку щий	27.09		
13	и			Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости		Теку щий	30.09		Утре нняя заряд ка.

					при занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе <i>Метапредметные:</i> Характеризовать физические действия, и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, активно их использовать в				ОРУ на развитие выносливости
14							3.10		
15		Пульсометр Стадион	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м., ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости		Текущий	4.10			Утренняя зарядка
16						7.10			
17			Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м., ходьба - 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости		Текущий	10.10			Утренняя зарядка. ОРУ на развитие выносливости
18							11.10		
19			Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-80м). Игра «На буксире», Развитие выносливости		Текущий	14.10			Утренняя зарядка. беговые

							упра жнен ия
20						17.10	
21	Пульсо метр Стадио н	Равномерный бег (8мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливости			Теку щий	18.10	Утре нняя заряд ка. ОРУ на выно слив ость
22						21.10	
23		Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Паровозики». Развитие выносливости			Теку щий	24.10	Утре нняя заряд ка.
24		Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости			Теку щий	25.10	
25		Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»			Без учёта време ни	7.11	Утре нняя заряд ка стр 70-72
Гимнастика (18 ч).							

26	Акробатика. Строевые упражнения.	6 ч	Гимн. Маты, Бревно	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	<i>Личностные:</i> Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации в гимнастических и акробатических упражнениях. комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), кувырки вперед и назад. <i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <i>Предметные:</i> Понимание значимости выполняемых акробатических упражнений, подвижных игр, влияние их на жизненный интерес, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.	Текущий	8.11		
27				ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»		Текущий	11.11		Утренняя зарядка. ОРУ на развитие координации
28 (1)				ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»		Текущий	14.11		
29 (2)				ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад, перекат стойку на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»		Текущий	15.11		Утренняя зарядка. ОРУ на развитие коор

									дина ции
30 (3)								18.11	
31 (4)				ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!»> «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»		Выполнить комбинацию из различных элементов		21.11	Утренняя зарядка
32 (5)	Висы	6 ч	Гимн. Стенка. Переключ адина.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	<i>Личностные:</i> Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, движения с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), кувырки вперед и назад. <i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <i>Предметные:</i>	Текущий		22.11	
33 (6)								25.11	Утренняя зарядка. упор присев-упор лежа
34 (7)								28.11	
35 (8)			Гимн. Стенка. Переключ адина.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!».		Текущий		29.11	Утренняя

			Обруч.	Развитие силовых качеств	Понимание значимости выполняемых акробатических упражнений, подвижных игр, влияние их на жизненный интерес, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.				зарядка ОРУ на развитие силы
36 (9)			Гимн. Стенка. Перекладина. Мяч	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты, Игра «Три движения». Развитие силовых качеств		Текущий	2.12		
37 (10)		Учётный. ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения», Развитие силовых качеств		Оценка техники выполнения висов.					
38 (11)	Опорный прыжок, лазание	6 ч	Гимнастические скамейки	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Личностные:</i> Выполнять строевые команды, лазание по канату в три приема, проявлять дисциплинированность,	Текущий	6.12		
39 (12)							9.12		Утренняя

	по канату			<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p><i>Метапредметные:</i></p> <p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления</p> <p>общаться и взаимодействовать со сверстниками.</p> <p><i>Предметные:</i></p>				зарядка. поднимание туловища из положения лежа
40 (13)		Гимн. скамейки	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема, Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Понимание значимости выполняемых акробатических упражнений, подвижных игр, влияние их на жизненный интерес,	Текущий	12.12		
41 (14)		Гимн. Козел	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях» соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.		13.12		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения
42 (15)		Гимн. Козел	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веровочка		Текущий	16.12		

43 (16)				под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		Оценка, техники Лазания.	19.12		Утренняя зарядка. ОРУ на развитие силы
Подвижные игры (18 ч)									
44 (17)	Подвижные игры	18 ч	Игровая площадка. Обручи	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Личностные:</i> работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; В подвижной игре. <i>Метапредметные:</i> Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и	Текущий	20.12		
45 (18)							23.12		Утренняя зарядка
46 (19)				ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	26.12		
47 (20)				27.12				Утренняя зарядка стр 50-54	
48 (21)			Игровая площадка, мяч	ОРУ Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	13.01		
49 (1)								16.01	

				отдых в процессе ее выполнения; <i>Предметные:</i> Выполнять технические действия в подвижной				ОРУ на развитие силы	
50 (2)			Игровая площадка, мяч	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	игре, применять их в игровой и соревновательной деятельности; приобрести способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры;	Текущий	17.01		
51 (3)		20.01					Утренняя зарядка. ОРУ на развитие силы		
52 (4)				ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	23.01		
53 (5)							24.01	Утренняя зарядка	
54 (6)							ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Текущий	27.01
55 (7)				30.01		Утренняя зарядка. беговые			

								упра жнен ия	
56 (8)	Игрова я площад ка.	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств				Теку щий	31.01		
57 (9)							3.02	Утре нняя заряд ка	
58 (10)	Игрова я площад ка.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств				Теку щий	6.02		
59 (11)							7.02		
60 (12)							ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	Теку щий	10.02
61 (13)							13.02		
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)									
62 (14)	Игрова я площад ка Баскет больны й мяч.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей				<i>Личностные:</i> работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; В	Теку щий	14.02	Утре нняя заряд ка. ОРУ на гибк

				подвижной игре. <i>Метапредметные:</i> Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности планировать собственную деятельность,				ость
63 (15)						17.02		
64 (16)	Игровая площадка. Баскетбольный мяч.		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <i>Предметные:</i> Выполнять технические действия в подвижной	Текущий	20.02		Утренняя зарядка ОРУ на гибкость
65 (17)			ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	игре, применять их в игровой и соревновательной деятельности; приобрести способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать	Текущий	21.02		
66 (18)			ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	правила игры, владеть мячом (держат, пере-	Текущий	27.02		Утренняя зарядка. ОРУ на развитие координации
67 (19)							28.02	

68 (20)			Игровая площадка. Баскетбольный мяч	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом», Развитие координационных способностей	давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Текущий	2.03		Утренняя зарядка ОРУ на развитие координации				
69 (21)				5.03									
70 (22)			Игровая площадка. Баскетбольный мяч.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей		Текущий	6.03						
71 (23)							12.03			Утренняя зарядка			
72 (24)							ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей			Текущий	13.03		
73 (25)											16.03		
74			Теку	19.03									

(26)						щий			
75 (27)							20.03		Утренняя зарядка. сгибание и разгибание рук в упоре лежа
76 (28)		Игровая площадка. Баскетбольный мяч.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Личностные:</i> работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; В подвижной игре. <i>Метапредметные:</i> Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий	2.04			
77 (29)	3.04						Утренняя зарядка. поднимание туловища из положения лежа		
78		Игровая	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу.		Теку	6.04			

(30)		я площад ка. Баскет больны й мяч.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <i>Предметные:</i>	щий			
79 (1)		Игрова я площад ка. Баскет больны й мяч.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Выполнять технические действия в подвижной игре, применять их в игровой и соревновательной деятельности; приобрести способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила, владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Теку щий	9.04		Утре нняя заряд ка.
80 (2)			10.04					
81 (3)		Игрова я площад ка. Баскет больны й мяч.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Теку щий	13.04		Утре нняя заряд ка Пры жков ые упра жнен ия
82 (4)						16.04		
83 (5)		Игрова я площад ка. Баскет больны	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			Теку щий	17.04	

			й мяч.						разви тие коор дина ции
84 (6)				ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Теку щий	20.04		
85 (7)			Игрова я площад ка. Баскет больны й мяч.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Теку щий	23.04		Утре нняя заряд ка.
Кроссовая подготовка (10 ч)									
86 (8)	Бег по пере- сеченн ой ме- стност и	10 ч	Легкоа тлетич еская площад ка.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег —80 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	<i>Личностные:</i> правильно выполнять основные беговые движения; самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости; владеть	Теку щий	24.04		
87 (9)			Секунд омер.	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие		Теку щий	27.04		Утре нняя заряд

			выносливости	правилами поведения при занятиях физическими упражнениями:				ка стр 24- 32
88 (10)	Легкоатлетическая площадка. Секундомер	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	<p><i>Метапредметные:</i> Характеризовать физические действия, и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><i>Предметные:</i> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.</p>	Текущий	30.04			
89 (11)					Текущий	7.05		Утренняя зарядка. ОРУ на развитие выносливости
90 (12)				Равномерный бег (Ямин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Текущий	8.05		
91 (13)		Легкоатлетическая дорожка.		Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег- 100м, ходьба-80м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Текущий	14.05		Утренняя зарядка. ОРУ на
92 (14)		Журн.		Кросс (1км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Бегать в равномер			

										разви тие выно слив ости
Легкая атлетика (10 ч)										
93 (15)	Бег и ходьба	4 ч	Беговая дорожка	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	<i>Личностные:</i> с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения высокого старта;	Текущий	15.05			
94 (16)			Беговая дорожка	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	<i>Метапредметные:</i> владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, оценивать красоту телосложения и осанки,	Текущий	18.05		Утренняя зарядка	
95 (17)					сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,		21.05			
96 (19)			Беговая дорожка	Учётный. Бег на результат, (60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	<i>Предметные:</i> Правильно выполнять движения в прыжках;	Рез.	22.05		Утренняя зарядка. беговые упражнения	
97 (19)	Прыжки		Яма для	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра	правильно приземляться в прыжковую яму на две	Текущий	25.05			

			прыжк ов в длину	«Волк во рву». Развитие скоростно- силовых способностей. Тестирование физических качеств	ноги Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)				
--	--	--	------------------------	--	---	--	--	--	--

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Программа разработана на основе Примерной программы начального общего образования по физической культуре и комплексной программа физического воспитания обучающихся 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич М: Просвещение, 2012.
2. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Вилеиского, В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2014г.
3. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4 классы (серия «Текущий контроль»).
4. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания обучающихся В. И. Лях. А. А. Зданевича / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьеров. – Изд. 3-е испр. – Волгоград: Учитель, 2014г.
5. А.Ю. Патрикеев - «Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры
6. 1-11 классы» Волгоград «Учитель» 2012
7. В.И. Лях Физическая культура 1 кл. 2013
8. В.И. Лях Физическая культура 2 кл. 2013
9. В.И.Лях Физическая культура 3 кл. 2014
- 10.В.И.Лях Физическая культура 4 кл. 2014

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Гимнастика с элементами акробатики

1. Козёл гимнастический.
2. Мост гимнастический подкидной
3. Скамейка гимнастическая жёсткая
4. Маты гимнастические

5. Мяч малый (теннисный)
6. Скакалка гимнастическая
7. Палка гимнастическая
8. Обруч гимнастический

Подвижные и спортивные игры

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Результаты освоения предмета физическая культура и система его оценки.

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре, являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре, являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
 находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся начинается во втором классе со второго полугодия. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса даются в форме игры. Для определения физической подготовленности детей ниже приведена таблица, в соответствии с которой могут выставляться отметка учащимся 2-х, 3-х, 4-х классов.

Уровень физической подготовки учащихся 7-10 лет

№	Физические способности	Контрольные упражнения	возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				5	4	3	5	4	3
1	скоростные	Бег 30 м	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2

				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
2	Координационные	Челночный бег	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4-10,1	10,0-9,5	9,1
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
4	выносливость	6 минутный бег	7	700 и ниже	730-900	1100 и выше	500 и ниже	600-800	900 и выше
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
5	гибкость	Наклон вперед из положения	7	1	3-5	9 и выше	2	6-9	12,5 и выше

		сидя (см)							
			8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	3	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
6	силовые	подтягивание из виса, раз (мальчики)	7	1	2-3	4 и выше			

Согласовано

Протокол заседания

Методического объединения

МБОУ Васильево – Петровской ООШ

От 30.08.2019г. №1

_____ Н.Н. Проскурина

Согласовано

Заместитель директора по УВР

_____ И.С. Руденко

30.08.2019год.