

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Начальная школа п. Новосадовый
Белгородского района Белгородской области»

«Рассмотрено»
Руководитель МО
Е.В. Храмченко
Храмченко Е.В.
Протокол № *1*
от «*31*» *августа* 2015 г.

«Согласовано»
Заместитель директора МБОУ
«Начальная школа
п. Новосадовый»
Е.В. Кубрина
Кубрина Е.В.
«*31*» *августа* 2015 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
(начальное общее образование)
УМК «Школа России»

2015 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура на уровень начального общего образования составлена на основе:

- федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- базисного учебного плана, утвержденного приказом Департамента образования от 23.04.2012 г. №1380 «Об утверждении базисного учебного плана и примерного учебного плана для общеобразовательных учреждений Белгородской области, реализующих программы общего образования»;
- авторской программы по физической культуре 1-4 классы авт. доктор педагогических наук В.И. Лях 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012 г.;
- учебного плана МОУ «Начальная школа п. Новосадовый Белгородского района Белгородской области»;
- положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) муниципального общеобразовательного учреждения «Начальная школа п. Новосадовый Белгородского района Белгородской области»;
- инструктивно-методического письма ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования» «О преподавании предметов в начальной школе в условиях перехода на ФГОС в Белгородской области, закона РФ «Об образовании» (ст. 12, 13).

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

Программа направлена на достижение следующей **цели**: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация **цели** учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

овладение школой движений;

развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий), быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров

движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

приобщение к самостоятельным занятиям упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления, и др.) в ходе двигательной деятельности.

Для достижения **целей здоровьесберегающих технологий** применяются следующие группы средств: гигиенические факторы (личная гигиена учащихся, гигиенические требования к помещению, условия освещенности зала, воздушно-тепловой режим, требования к спортивному оборудованию), оздоровительные силы природы (проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.), средства двигательной направленности (самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года), учёт индивидуальных особенностей ребёнка, построение урока с учётом динамичности учащихся, их работоспособности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшими требованиями проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе: требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;

концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Федеральном законе «Об образовании»;

Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
примерной программе начального общего образования;
приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. №889.

Программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 405 часов в год) в 1 классе 99 часов, во 2 классе 102 часа, в 3 классе 102 часа, в 4 классе 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 405 часов на четыре года обучения.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися 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 учащимися 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 учётом требований её 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 учащимися 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 её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета, курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел **«Общеразвивающие упражнения»**. В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины **«Физическая культура»** у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе **«Тематическое планирование»** излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Требования к уровню подготовки обучающихся

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные	Уровень
-------------	---------

упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6

Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Календарно-тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности обучающихся

**Годовой план-график прохождения программного материала
1 класс**

		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
			1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
	Количество часов	99				
1	Базовая часть	78	24	24	27	24
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Легкая атлетика	26	14	-	-	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	5	13	-	-
1.4	Подвижные игры	16	-	3	4	9
1.5	Лыжные гонки	18	-	-	18	-
2	Вариативная часть	21				
2.1	Спортивные игры на материале (футбола)	12	3	4	5	-
2.2	Подвижные игры	8	2	4	-	2
2.3	Легкая атлетика	1	-	-	-	1
	Всего часов	99	24	24	27	24

2 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год недель	1	2	3	4
			четверть	четверть	четверть	четверть
			Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	8	8	10	8
			Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	24	24	30	24
1.	Базовая часть	78	В процессе уроков			
1.1.	Основы знаний о физической культуре					
1.2.	Подвижные и спортивные игры.	18	3	2	5	8
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	17	4	13	-	-
1.4.	Лёгкая атлетика.	23	13			10

1.5.	Льжные гонки	20	-	-	20	-
2.	Вариативная часть	24				
2.1.	Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр (футбол).	16		9	5	2
2.2.	Народные игры Русская лапта	4	2	-		2
2.3.	Лёгкая атлетика	4	2	-	-	2
	Всего часов:	102	24	24	30	24

3-4 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	8	8	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	24	24	30	24
1.	Базовая часть	78	В процессе уроков			
1.1.	Основы знаний о физической культуре					
1.2.	Подвижные и спортивные игры	18	3	2	5	8
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	17	4	13	-	-
1.4.	Лёгкая атлетика	23	13			10
1.5.	Льжные гонки	20	-	-	20	-
2.	Вариативная часть	24				
2.1.	Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр (футбол).	16		9	5	2
2.2.	Народные игры «Русская лапта»	4	2	-		2
2.3.	Лёгкая атлетика	4	2	-	-	2
	Всего часов:	102	24	24	30	24

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

В 1-4 классах используется линия учебно-методических комплектов под редакцией Ляха В.И., «Физическая культура» 1-4 классы изд. «Просвещение» 2011 г.

Учебник соответствует обязательному минимуму содержания образования по физической культуре, направленному на изучение и совершенствование школьниками своего организма, укрепление здоровья. Учебник содержит знания о физической культуре, комплексы

упражнений для развития физических качеств; тесты для проверки физической подготовленности. Учебник написан доступным для учащихся начальных классов языком, с широким применением рисунков и игровых форм подачи материала.

Используемые электронные образовательные ресурсы:

Газета «Спорт в школе»	http://spo.1september.ru/ - газета
Газета «Здоровье детей»	http://zdd.1september.ru/
Журнал «Культура здоровой жизни»	http://kzg.Nnarod.ru
Журнал «Теория и практика физической культуры»	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006№6/INdex.htm
Правила различных спортивных игр	http://sportrules.boom.ru/
Журнал «Физическая культура в школе»	http://www.shkola-press.ru
Всероссийская федерация волейбола	http://www.volley.ru/
Федерация городошного спорта	http://www.gorodki.ogr/
Российский футбольный союз	http://www.rfs.ru/
Российская федерация баскетбола	http://www.basket.ru/
Федерация лапты России	http://www.lapta.ru/
Федерация спортивной гимнастики России	http://www.sportgymrus.ru/

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

Раздел программы (тема практического занятия)	ОБОРУДОВАНИЕ	
	Перечень необходимого оборудования	Кол-во
Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	4 шт.
	Маты гимнастические	9 шт.
	Скамейки гимнастические	9шт.
	Канаты для лазания 1-6 м	1 шт.
	Палка гимнастическая	30 шт.
	Рулетки (30м)	1 шт.
	Свистки судейские	1 шт.
Комплект для занятий гимнастикой	Секундомеры	1 шт.
	Гантели детские	20шт.
	Козел гимнастический	1 шт.
	Мостик гимнастический	1 шт.
	Обручи гимнастические	7 шт.
	Скакалки гимнастические	На каждого
Комплект для занятий легкой атлетикой	Бревно гимнастическое (универсальное)	1 шт.
	Комплект для прыжков в высоту	1 шт.

	Барьер	1 шт.
	Мячи малые теннисные	26 шт.
Комплект для занятий подвижными играми с элементами спортивных игр	Мячи футбольные	5 шт.
	Мячи большие	10 шт.
	Насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.
	Сетка волейбольная	1 шт.
	Мячи волейбольные	2 шт.
	Мячи баскетбольные	1 шт.
	Щиты баскетбольные	1 шт.
	Мячи малые	4 шт.
Комплект для занятий лыжной подготовкой	Льжи, ботинки, палки, крепления.	25 шт.
Автоматизированное рабочее место	Компьютер, проектор, принтер, экран.	1

Формы и средства контроля

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Календарно-тематическое планирование 1-х классов

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся
1.	Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1	Усваивать основные понятия и термины в беге. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2.	Лёгкая атлетика. Обучение высокому старту в беге на 30 м. Развитие силы. Твой организм.	1	Усваивать основные понятия и термины в беге. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения метательных упражнений.

			Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
3.	Гимнастика. Строевая подготовка – повороты в шеренге, расчет на первый, второй. Метание в цель.	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
4.	Лёгкая атлетика. Тестовое упражнение в беге на 30 м. Метание малого мяча.	1	Усваивать основные понятия и термины в беге. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
5.	Гимнастика. Закрепление навыка в строевой подготовке. Метание в цель с исходного положения.	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
6.	Лёгкая атлетика. Высокий старт в беге на 30 м. Набор скорости по дистанции.	1	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
7.	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность с поворотом на месте (решение частных задач).	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
8.	Лёгкая атлетика. Развитие скорости в беге на короткие дистанции и метание мяча с поворотом с одного шага.	1	Усваивать основные понятия и термины в беге. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
9.	Гимнастика. Повторение строевой подготовки в шеренге и в колонне. Развитие быстроты в эстафетах (решение частных задач).	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
10.	Лёгкая атлетика. Метание мяча с поворотом с 2-х шагов. Что такое физическая культура?	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развитие человека.
11.	Подвижные игры. Развитие быстроты мышления в подвижных играх. «Мяч капитану», «Борьба за мяч».	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
12.	Лёгкая атлетика. Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой. Развитие гибкости.	1	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
13.	Гимнастика.	1	Включают прыжковые упражнения в

	Перестроения в шеренге, эстафеты с большими мячами. Игра – «Смена мест».		различные формы занятий по физической культуре.
14.	Лёгкая атлетика. Тестовые упражнения в прыжках с места.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
15.	Лёгкая атлетика. Тестовые упражнения: «Челночный бег 3х10». Когда и как возникли физическая культура?	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений при этом соблюдают правила безопасности. Сравнивают физкультуру и спорт Античности с современными физкультурой и спортом.
16.	Спортивные игры. Повторение передачи и остановки мяча в футболе. Развитие координации в эстафетах.	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
17.	Лёгкая атлетика. Развитие прыгучести – многоскоки. Метание с двух шагов.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Описывают технику выполнения метательных упражнений.
18.	Лёгкая атлетика. Развитие прыгучести – многоскоки. Метание с двух шагов.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Описывают технику выполнения метательных упражнений.
19.	Лёгкая атлетика. Развитие скорости движения верхнего плечевого пояса в метании малого мяча.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
20.	Подвижные игры. Подвижные игры с мячами – «Мяч соседу», «Порази цель». Сердце и кровеносные сосуды.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.
21.	Гимнастика. Закрепление навыка в строевой подготовке (повороты в шеренге). Развитие ловкости (обобщение и систематизация знаний).	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
22.	Спортивные игры. Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Осаль меня».	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

23.	Спортивные игры. Остановка и передача мяча.	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
24.	Лёгкая атлетика. Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой, подвижная игра – салки с приседанием.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

25.	Гимнастика. Развитие гибкости и координации.	1	Осваивают технику выполнения упражнений для развития гибкости и координации.
26.	Гимнастика. Лазание и перелазание. Развитие ловкости. Органы чувств.	1	Описывают технику упражнений в лазании и перелазании. Взаимодействуют со сверстниками. Устанавливают связь между развитием физических качеств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.
27.	Спортивные игры. Передача мяча в движении и остановка.	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
28.	Гимнастика. Развитие гибкости и координации.	1	Осваивают технику выполнения упражнений для развития гибкости и координации.
29.	Гимнастика. Лазание и перелазание. Развитие ловкости.	1	Осваивают технику упражнений в лазании и перелазании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
30.	Спортивные игры. Удар по катящемуся мячу справа и слева. Личная гигиена.	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.
31.	Гимнастика. Упражнения в равновесии, комплекс упражнений на полу	1	Осваивают технику выполнения упражнений в равновесии. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
32.	Гимнастика. Развитие осанки, повторение строевых приемов (размыкание, перестроение, смыкание), формирование знаний о пользе ежедневных занятиях физкультурой	1	Осваивают упражнения на формирование правильной осанки. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
33.	Подвижные игры. Развитие координации и быстроты	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных

	движения, мышления в подвижных играх «Мяч капитану», «Освободись от мяча»		способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила Т\Б.
34.	Гимнастика. Упражнения в равновесии, комплекс упражнений на полу	1	Описывают технику выполнения упражнений в равновесии, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
35.	Гимнастика. Развитие осанки, повторение строевых приемов (размыкание, перестроение, смыкание), формирование знаний о пользе ежедневных занятиях физкультурой.	1	Осваивают упражнения на формирование правильной осанки. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
36.	Гимнастика. Развитие гибкости, ловкости. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
37.	Гимнастика. Акробатические упражнения на развитие гибкости.	1	Осваивают акробатические упражнения на развитие гибкости.
38.	Подвижные игры. Развитие координации и быстроты движения, мышления в подвижных играх «Мяч капитану», «Освободись от мяча».	1	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
39.	Гимнастика. Акробатические упражнения, силовые элементы в укреплении и развитии ловкости и силы.	1	Осваивают технику выполнения акробатических упражнений. Соблюдают правила Т\Б.
40.	Гимнастика. Акробатические упражнения на развитие гибкости.	1	Осваивают технику выполнения акробатических упражнений. Соблюдают правила Т\Б.
41.	Спортивные игры. Выполнение ударов после остановки. Современные Олимпийские игры.	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения современных олимпийских игр. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.
42.	Подвижные игры. Развитие координации в подвижных играх посредством упражнений с мячами. Игра «Метко в цель».	1	Осваивают технику упражнений на развитие координации в подвижных играх по средством упражнений с мячами. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
43.	Подвижные игры.	1	Осваивают технику упражнений на

	Развитие координации и быстроты движения, мышления в подвижных играх «Мяч капитану», «Освободись от мяча».		развитие координации и быстроты движений в подвижных играх. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
44.	Спортивные игры. Удары по воротам на точность. Игра «Повтори за мной».	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
45.	Подвижные игры. Встречные эстафеты по прямой с предметами. Закаливание.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют ответы своих сверстников.
46.	Подвижные игры. Развитие координации в подвижных играх посредством упражнений с мячами. Игра «Метко в цель».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
47.	Подвижные игры. Развитие координации и быстроты движения, мышления в подвижных играх «Мяч капитану», «Освободись от мяча».	1	Осваивают технику упражнений на развитие координации и быстроты движений в подвижных играх. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
48.	Гимнастика. Развитие осанки, повторение строевых приемов (размыкание, перестроение, смыкание), формирование знаний о пользе ежедневных занятиях физкультурой (решение частных задач).	1	Осваивают упражнения на формирование правильной осанки. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.

49.	Лыжные гонки Правила технике безопасности уроках лыжной подготовке.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Требования к температурному режиму понятия об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.
50.	Лыжные гонки. Переход на лыжный стадион, перенос лыж. Одевание лыжных ботинок в крепления.	1	Описание одевания лыжных ботинок в крепления. Объясняют понятия термины лыжной подготовки.
51.	Спортивные игры. Выполнение ударов после ведения мяча. Удары в цель (игра на развитие глазомера).	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
52.	Лыжные гонки. Прокат на одной лыже. Падение на лыжах и подъем. Подвижная игра «Кто быстрее оденет и снимет	1	Описывают технику передвижения на лыжах и осваивают её под руководством учителя.

	лыжи».		
53.	Лыжные гонки. Скольжение на одной лыжи. Мозг и нервная система.	1	Описывают технику передвижения на лыжах и осваивают её под руководством учителя. Получают представление о работе мозга и нервной системы.
54.	Спортивные игры. Ведение мяча правой и левой ногами поочередно по прямой линии.	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
55.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с поворотами, стойка на спусках.	1	Описывают технику передвижения на лыжах и осваивают её под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.
56.	Лыжные гонки. Прокат на одной лыже и подъем способом «лестница».	1	Описывают технику передвижения на лыжах и осваивают её под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.
57.	Подвижные игры. Встречные эстафеты по прямой с предметами. Органы дыхания.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного игровой деятельности. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).
58.	Лыжные гонки. Прокат на толчковой ноге до 2 метров. Развитие устойчивости при одноопорном скольжении.	1	Описывают технику передвижения на лыжах и осваивают её под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.
59.	Лыжные гонки. Согласованное движение рук и ног при одноопорном скольжении.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
60.	Спортивные игры. Ведение внутренней и внешней частью стопы, развитие координации (решение частных задач).	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
61.	Лыжные гонки. Прокат в скольжении на одной лыже. Подвижная игра «Пятнашки на лыжах».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
62.	Лыжные гонки. Закрепление навыка скользящего шага (техника скольжения).	1	Описывают технику передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
63.	Подвижные игры. Повторение правил технике безопасности на уроках по подвижным играм.	1	Соблюдают правила техники безопасности.
64.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с поворотом. Спуск в основной стойке.	1	Описывают технику передвижения на лыжах и осваивают её под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.

65.	Лыжные гонки. Совершенствование навыка спуска в высокой стойке.	1	Описывают технику передвижения на лыжах и осваивают её под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.
66.	Подвижные игры. Подвижные игры с мячами (прокат и ловля двумя руками).	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
67.	Лыжные гонки. Развитие выносливости – прохождение на лыжах дистанции 600 метров в равномерном темпе.	1	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
68.	Лыжные гонки. Оценивание техники скольжения на одной лыже. Подвижные игры: «Кто дальше?», «Шире шаг».	1	Выполняют контрольное упражнение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
69.	Спортивные игры. Ведение мяча правой и левой ногами поочередно по прямой.	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
70.	Лыжные гонки. Закрепление навыка в спуске и в подъёме на лыжах (обобщение и систематизация знаний).	1	Осваивают технику в спуске и подъёме на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
71.	Лыжные гонки. Развитие выносливости – прохождение дистанции до 1 км, используя скользящий шаг.	1	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости.
72.	Лыжные гонки. Одновременный способ ходьбы на лыжах, используя лыжные палки.	1	Описывают технику передвижения на лыжах и осваивают её под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.
73.	Лыжные гонки. Спуск с горки. Органы пищеварения.		Осваивают технику в спуске и подъёме на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Получают представления о работе органов пищеварения.
74.	Спортивные игры. Удары по мячу с ходу в движении. Пища и питательные вещества.		Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Узнают, какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.
75.	Подвижные игры. Развитие ловкости и координации в подвижных играх (быстрые и ловкие, внимательные и меткие).		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

76.	Подвижные игры.	1	Руководствуются правилами игры,
-----	------------------------	---	---------------------------------

	Развитие быстроты мышления в подвижных играх. «Мяч капитану», «Борьба за мяч».		соблюдают правила техники безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
77.	Подвижные игры. Развитие координации в подвижных играх: «Кто больше?», «Передача мячей».	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
78.	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту с места, с одного шага. Прыжки на возвышенность.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений и осваивают под руководством учителя. Взаимодействуют со сверстниками.
79.	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту с места, с одного шага. Прыжки на возвышенность.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений и осваивают под руководством учителя. Взаимодействуют со сверстниками.
80.	Подвижные игры. Урок-соревнование эстафеты с мячом. Вода и питьевой режим.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.
81.	Развитие координации и ловкости в подвижных играх: «Бег лошадок», «Переправа».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
82.	Подвижные игры. Подвижные игры с мячами – «Мяч соседу», «Порази цель». Тренировка ума и характера.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.
83.	Подвижные игры. Подвижные игры на развитие быстроты и реакции мышления: «Найди свой предмет», «Наведи порядок».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
84.	Подвижные игры. Развитие быстроты мышления в подвижных играх. «Мяч капитану», «Борьба за мяч».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
85.	Подвижные игры. Подвижная игра на развитие быстроты и смекалки: «Бег по станциям», «Займи свое место».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
86.	Подвижные игры. Подвижные игры на внимание и быстроту мышления: «Мяч в колонне», «Смена мест».	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
87.	Лёгкая атлетика. Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. «Встречные эстафеты».	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

88.	Подвижные игры. Развитие координации и скорости мышления во встречных эстафетах. «Переправа», «Кто раньше».	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
89.	Подвижные игры. Подвижные игры на развитии гибкости и ловкости: «Защита укреплений», «Кошки и мышки».	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
90.	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений при этом соблюдают правила безопасности.
91.	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность. Развитие скорости. Игра «Мяч не теряй».	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
92.	Лёгкая атлетика. Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. «Встречные эстафеты».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений.
93.	Лёгкая атлетика. Развитие прыгучести и силы ног в прыжках. Игра «Кенгуру». Спортивная одежда и обувь.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений. Руководствуются правилами выбора обуви, и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
94.	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1	Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности..
95.	Лёгкая атлетика. Метание мяча с места с поворотом. Игра «Мяч соседу». Самоконтроль.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как их организмы справляются с физическими нагрузками.
96.	Лёгкая атлетика. Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бег 1000 м (контроль знаний).	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
97.	Лёгкая атлетика. Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – челночный бег, прыжки в длину с места.	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.

98.	Лёгкая атлетика. Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бег 30 м, подтягивание на перекладине.	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых и силовых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
99.	Лёгкая атлетика. Эстафета 4x30 м. Первая помощь при травмах.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Применение беговые упражнения для развития скоростных способностей. Руководствуются правилами профилактики травматизма.

**Календарно-тематическое планирование
2-х классов**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся
1.	Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1	Усваивать основные понятия и термины в беге. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2.	Лёгкая атлетика. Обучение высокому старту в беге на 30 м. Развитие силы. Твой организм.	1	Усваивать основные понятия и термины в беге. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
3.	Гимнастика. Строевая подготовка – повороты в шеренге, расчет на первый, второй. Метание мяча в цель.	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Описывают технику выполнения метательных упражнений.
4.	Лёгкая атлетика. Тестовое упражнение в беге на 30 м. Метание малого мяча.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
5.	Гимнастика. Закрепление навыка в строевой подготовке. Метание в цель с исходного положения.	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Описывают технику выполнения метательных упражнений.
6.	Лёгкая атлетика.	1	Выбирают индивидуальный темп бега,

	Высокий старт в беге на 30 м. Набор скорости по дистанции.		контролируют его по частоте сердечных сокращений.
7.	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность с поворотом на месте.	1	Усваивать основные понятия и термины в метании. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
8.	Лёгкая атлетика. Развитие скорости в беге на короткие дистанции и метание мяча с поворотом с одного шага.	1	Усваивать основные понятия и термины в беге. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
9.	Гимнастика. Повторение строевой подготовки в шеренге и в колонне. Развитие быстроты в эстафетах.	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений.
10.	Лёгкая атлетика. Метание мяча с поворотом с 2-х шагов. Правила игры в «Русскую лапту».	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Разучивают правила игры «Русская лапта».
11.	Народная игра «Русская лапта». Правила игры, расстановка игроков. Что такое физическая культура?	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развитие человека.
12.	Лёгкая атлетика. Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой. Развитие гибкости.	1	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
13.	Гимнастика. Перестроения в шеренге, эстафеты с большими мячами. Игра – «Смена мест».	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Выполняют прыжковые упражнения с мячами.
14.	Лёгкая атлетика. Тестовые упражнения в прыжках с места.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
15.	Лёгкая атлетика. Тестовые упражнения: «Челночный бег 3x10». Когда и как возникли физическая культура и спорт?	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений при этом соблюдают правила безопасности. Сравнивают физкультуру и спорт Античности с современными физкультурой и спортом.
16.	Спортивные игры. Повторение передачи и остановки	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со

	мяча в мини-футболе. Развитие координации в эстафетах.		сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
17.	Лёгкая атлетика. Развитие прыгучести – многоскоки. Метание с двух шагов.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Описывают технику выполнения метательных упражнений.
18.	Лёгкая атлетика. Развитие координации и силы в упражнении броска набивного мяча двумя руками стоя.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
19.	Лёгкая атлетика. Развитие скорости движения верхнего плечевого пояса в метании малого мяча.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
20.	Народные игры. Правила игры в «Русскую лапту». Развитие быстроты и координации в подвижных играх (на примере «Русской лапты»).	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
21.	Спортивные игры. Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Осаль меня».	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
22.	Спортивные игры. Остановка и передача мяча, силовое многоборье. Сердце и кровеносные сосуды.	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.
23.	Лёгкая атлетика. Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой, подвижная игра – салки с приседанием.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
24.	Лёгкая атлетика. Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой, подвижная игра – салки с приседанием	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

25.	Спортивные игры. Передача мяча внутренней	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со
-----	--	---	--

	стороной стопы. Органы чувств.		сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Устанавливают связь между развитием физических качеств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.
26.	Спортивные игры. Ведение мяча по прямой внешней частью стопы. Подвижная игра «Отними мяч».	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
27.	Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками.	1	Осваивают комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
28.	Гимнастика. Закрепление навыка в строевой подготовке (повороты в шеренге). Развитие ловкости.	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
29.	Гимнастика. Гимнастическая (шведская) стенка, направления перелезания.	1	Осваивают технику упражнений в лазании и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
30.	Спортивные игры. Движение мяча и передача в движении на партнёру.	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
31.	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Развитие гибкости.	1	Осваивают технику выполнения упражнений в равновесии. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
32.	Гимнастика. Гимнастическая (шведская) стенка, направления перелезания.	1	Осваивают технику упражнений в лазании и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
33.	Спортивные игры. Техника ударов по мячу. Личная гигиена.	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.
34.	Гимнастика. Равновесие, осанка, положение рук.	1	Осваивают упражнения на формирование правильной осанки. Описывают технику выполнения упражнений в равновесии, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
35.	Гимнастика. Формирование знаний о пользе занятий физкультурой и спортом. Равновесие, осанка, положение рук.	1	Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на общее состояние организма.
36.	Подвижные игры. Установленные правила	1	Повторение правил игры. Взаимодействуют со сверстниками в

	в подвижных играх.		процессе совместной игровой деятельности.
37.	Гимнастика. Равновесие, осанка, положение рук.	1	Осваивают акробатические упражнения на развитие равновесия.
38.	Гимнастика. Равновесие, осанка, положение рук. Современные Олимпийские игры.	1	Осваивают акробатические упражнения на развитие равновесия. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения современных олимпийских игр. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.
39.	Гимнастика. Техника подлаза и перелезания, используя гимнастическую скамейку.	1	Осваивают технику выполнения подлаза используя гимнастическую скамейку. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
40.	Гимнастика. Влияние акробатики на укрепление здоровья. Техника подлаза и перелезания, используя гимнастическую скамейку.	1	Осваивают технику выполнения акробатических упражнений. Соблюдают правила Т\Б.
41.	Подвижные игры. Установленные правила в подвижных играх.	1	Повторение правил игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
42.	Гимнастика. Перекаты, силовые единоборства.	1	Осваивают технику перекатов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
43.	Гимнастика. Влияние акробатики на укрепление здоровья. Перекаты, силовые единоборства.	1	Определяют признаки положительного влияния занятий акробатикой на общее состояние организма.
44.	Спортивные игры. Подъем стопы, подведение стопы под мяч.	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
45.	Подвижные игры. Броски в предметы с изменением направлений и задач.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
46.	Подвижные игры. Установленные правила в подвижных играх. Закаливание.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдение правил игры. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют ответы своих сверстников.

47.	Спортивные игры. Точность попадания, ориентир, цель.	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
48.	Подвижные игры. Передача эстафеты рукой. Развитие ловкости.	1	Осваивают технику передачи эстафеты рукой палочки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

49.	Лыжные гонки. Техника безопасности на уроках лыжной подготовке, лыжный инвентарь, температурный режим.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Требования к температурному режиму понятия об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.
50.	Лыжные гонки. Перенос лыж, лыжные ботинки, крепления для ботинок.	1	Описание одевания лыжных ботинок в крепления. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
51.	Спортивные игры. Удар по катящемуся мячу, ориентиры для отработки ударов.	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
52.	Лыжные гонки. Прокат, падение и подъем на лыжах.	1	Описывают технику передвижения на лыжах и осваивают её под руководством учителя. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
53.	Лыжные гонки. Одноопорное скольжение, прокат на одной лыже.	1	Описывают технику передвижения на лыжах и осваивают её под руководством учителя. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
54.	Спортивные игры. Ведение мяча ногами поочередно. Мозг и нервная система.	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Получают представление о работе мозга и нервной системы.
55.	Лыжные гонки. Поворот по кругу переступанием, основная стойка на спусках.	1	Осваивают технику передвижения на лыжах по кругу под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
56.	Лыжные гонки. Поворот переступанием вправо и влево при движении.	1	Описывают технику передвижения на лыжах и осваивают её под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.
57.	Подвижные игры. Передача эстафеты рукой.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой

			деятельности. Развивают скоростные качества.
58.	Лыжные гонки. Одноопорное скольжение, равновесие при скольжении.	1	Описывают технику передвижения на лыжах и осваивают её под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.
59.	Подвижные игры. Ритмика движения, согласованность движения.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения ритмики движений.
60.	Спортивные игры. Удары по мячу внутренней и внешней часть стопы. Развитие координации движений.	1	Осваивают технику ударов по мячу внутренней и внешней часть стопы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
61.	Лыжные гонки. Длинный прокат на одной лыже. Правила игры «Пятнашки».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила техники безопасности.
62.	Лыжные гонки. Одноопорное скольжение, равновесие при скольжении.	1	Объясняют назначение понятия и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
63.	Подвижные игры. Эстафеты на лыжах. Развитие ловкости и координации.	1	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости заданий. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
64.	Лыжные гонки. Длинный прокат на одной лыже. Правила игры «Пятнашки».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила техники безопасности.
65.	Лыжные гонки. Высокая стойка, спуск. Органы дыхания.	1	Описывают технику передвижения спуска в высокой стойке на лыжах и осваивают её под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).
66.	Лыжные гонки. Высокая стойка, спуск.	1	Описывают технику передвижения спуска в высокой стойке на лыжах и осваивают её под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.
67.	Лыжные гонки. Лыжные гонки до 1200 метров.	1	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
68.	Лыжные гонки. Удержание равновесия при скольжении на одной лыже.	1	Описывают технику скольжения на одной лыже и осваивают её под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.

69.	Спортивные игры. Ведение футбольного мяча ногами поочередно. Органы пищеварения.	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Получают представления о работе органов пищеварения.
70.	Лыжные гонки. Правильная поза в основной стойке, постановка лыжи на ребро в подъёме.	1	Осваивают технику постановки лыжи на ребро в подъёме. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
71.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах в равномерном темпе.	1	Осваивают технику передвижения на лыжах в равномерном темпе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
72.	Лыжные гонки. Одновременный ход на лыжах. Развитие выносливости.	1	Осваивают технику одновременного хода на лыжах
73.	Лыжные гонки. Повороты на спуске переступанием.		Осваивают технику поворотов переступанием на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
74.	Лыжные гонки. Повороты на спуске переступанием.		Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
75.	Лыжные гонки. Отработка элементов лыжных ходов. Пища и питательные вещества.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. её под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки. Узнают, какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.
76.	Спортивные игры. Движение с мячом, удар подъёмом по мячу.		Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
77.	Спортивные игры. Совершенствование техники, контроль выполнения упражнений.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной соревновательной деятельности соблюдение правил техники безопасности.
78.	Подвижные игры. Групповые занятия, командные эстафеты.		Руководствуются правилами игры, соблюдают правила техники безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

79.	Подвижные игры. Развитие быстроты мышления в подвижных играх. «Мяч	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила техники безопасности. Применяют беговые
-----	---	---	---

	капитану», «Борьба за мяч».		упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
80.	Подвижные игры. Развитие координации на подвижных играх: «Кто больше?», «Передача мячей». Вода и питьевой режим.	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
81.	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега, способом перешагивание. Прыжки на возвышенность.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений и осваивают их под руководством учителя. Взаимодействуют со сверстниками. Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.
82.	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега, способом перешагивание. Прыжки на возвышенность.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений и осваивают их под руководством учителя. Взаимодействуют со сверстниками.
83.	Подвижные игры. Урок-соревнование эстафеты с мячами. Тренировка ума и характера.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.
84.	Подвижные игры. Развитие координации и ловкости в подвижных играх: «Бег лошадок», «Переправа».	1	Развивают координацию и ловкость в подвижных играх. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
85.	Подвижные игры. Подвижные игры с мячами – «Мяч соседу», «Порази цель».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
86.	Подвижные игры. Подвижные игры на развитие быстроты и реакции мышления: «Найди свой предмет», «Наведи порядок».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Воспитание коллективизма и взаимопомощи.
87.	Народная игра. «Русская лапта». Удар и ловля мяча. Развитие ловкости. Спортивная одежда и обувь.	1	Соблюдение правил техники безопасности. Описывают технику выполнения ударов битой по мячу и осваивают их под руководством учителя. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Руководствуются правилами выбора обуви, и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
88.	Подвижные игры. Подвижные игры на развитие быстроты и смекалки: «Бег по станциям», «Займи свое место».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
89.	Подвижные игры. Подвижные игры на внимание и	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности.

	быстроту мышления: «Мяч в колонне», «Смена мест» (решение частных задач).		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
90.	Народная игра. «Русская лапта». Ловля и осаливание игроков соперника мячом (решение частных задач).	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
91.	Подвижные игры. Развитие координации и скорости мышления во встречных эстафетах. «Переправа», «Кто раньше» (решение частных задач).	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
92.	Подвижные игры. Подвижные игры для развития гибкости и ловкости: «Защита укреплений», «Кошки и мышки». Самоконтроль.	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как их организмы справляются с физическими нагрузками.
93.	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости в беге 1200 метров.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений при этом соблюдают правила безопасности.
94.	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность. Развитие скорости в беге на короткие дистанции. Игра «Мяч не теряй»	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
95.	Лёгкая атлетика. Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. «Встречные эстафеты».	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений.
96.	Лёгкая атлетика. Развитие прыгучести и силы ног в прыжках. Игра «Кенгуру». Первая помощь при травмах.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Руководствуются правилами профилактики травматизма
97.	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1	Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.

98.	Лёгкая атлетика. Метание мяча с места с поворотом. Игра «Мяч соседу».	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
99.	Лёгкая атлетика. Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – 6-тиминутный бег.	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
100.	Лёгкая атлетика. Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – челночный бег, прыжок в длину с места.	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
101.	Лёгкая атлетика. Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бег 30 м, подтягивание на перекладине.	1	Демонстрировать выполнение беговых и силовых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
102.	Лёгкая атлетика. Эстафета 4x50 м. Итоговое занятие.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений и передачи эстафетной палочки. Применение беговые упражнения для развития скоростных способностей.

**Календарно-тематическое планирование
3-х классов**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся
1.	Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Повторение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!».	1	Усваивать основные понятия и термины в беге. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2.	Лёгкая атлетика. Сочетание различных видов	1	Усваивать основные понятия и термины в беге. Описывают технику выполнения

	ходьбы. Обучение высокому старту в беге на 30 м.		беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3.	Гимнастика. Повторение строевых команд поворотов на мете в шеренги. Твой организм.	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Описывают технику выполнения метательных упражнений. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
4.	Лёгкая атлетика. Тестовое упражнение в беге на 30 м. Метание малого мяча.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
5.	Гимнастика. Закрепление навыка в строевой подготовке перестроение из одной шеренги в две. Равномерный бег до 5-8 минут.	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Описывают технику выполнения метательных упражнений.
6.	Лёгкая атлетика. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Что такое физическая культура?	1	Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развитие человека.
7.	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность с поворотом на месте.	1	Усваивать основные понятия и термины в метании. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
8.	Лёгкая атлетика. Развитие скорости в беге на короткие дистанции и метание мяча с поворотом с одного шага.	1	Усваивать основные понятия и термины в беге. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
9.	Гимнастика. Закрепление навыка в строевой подготовке перестроение из одной шеренги в две. Развитие быстроты в эстафетах.	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений.
10.	Лёгкая атлетика. Метание мяча с поворотом с 2-х шагов. Правила игры «Русская лапта».	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Разучивают правила игры

			«Русская лапта».
11.	Народная игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча.	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
12.	Лёгкая атлетика. Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой. Равномерный бег до 5-8 минут.	1	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
13.	Гимнастика. Перестроения в шеренге, Встречные эстафеты. Игра – «Смена мест».	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Выполняют прыжковые упражнения с мячами.
14.	Лёгкая атлетика. Тестирование. Прыжок в длину с места. Когда и как возникли физическая культура и спорт?	1	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Сравнивают физкультуру и спорт Античности с современными физкультурой и спортом.
15.	Лёгкая атлетика. Тестовые упражнения: «Челночный бег 3x10». Игра – «Смена мест».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений при этом соблюдают правила безопасности.
16.	Спортивные игры. Повторение передачи и остановки мяча в мини-футболе. Развитие координации в эстафетах с мячом.	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
17.	Лёгкая атлетика. Бег с ускорением на 20 – 30 метров.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Описывают технику выполнения метательных упражнений.
18.	Лёгкая атлетика. Бег с вращением вокруг своей оси. Бег из различных исходных положений до 20 метров.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
19.	Лёгкая атлетика. Развитие скорости движения верхнего плечевого пояса в метании малого мяча.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
20.	Народные игры. Развитие быстроты и координации в подвижных играх (на примере «Русской лапты»).	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
21.	Спортивные игры. Ведение и остановка футбольного мяча. Подвижная игра «Осаль»	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной

	меня».		игровой деятельности.
22.	Спортивные игры. Остановка и передача мяча. Подвижная игра «Удочка».	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
23.	Лёгкая атлетика. Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Попади в корзину».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
24.	Лёгкая атлетика. Развитие прыгучести и координации в прыжка через скакалку. Равномерный бег до 8 минут.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

25.	Спортивные игры. Передача мяча внутренней стороной стопы. Сердце и кровеносные сосуды.	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.
26.	Спортивные игры. Ведение мяча по прямой внешней частью стопы. Подвижная игра «Отними мяч».	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
27.	Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Упражнения с гимнастической палкой.	1	Осваивают комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
28.	Гимнастика. Закрепление навыка в строевой подготовке (повороты в шеренге). Развитие гибкости.	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
29.	Гимнастика. Гимнастическая (шведская) стенка, направления перелезания.	1	Осваивают технику упражнений в лазании и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
30.	Спортивные игры. Ведение и передача мяча в движении партнёру.	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
31.	Гимнастика. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	Осваивают технику выполнения упражнений в равновесии. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.

32.	Гимнастика. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатка.	1	Осваивают технику упражнений в лазании и перелазании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
33.	Спортивные игры. Техника ударов по мячу.	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
34.	Гимнастика. Вис, прогнувшись на гимнастической стенке. Кувырок вперёд.	1	Осваивают упражнения на формирование правильной осанки. Описывают технику выполнения упражнений в равновесии, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
35.	Гимнастика. Формирование знаний о пользе занятий физкультурой и спортом. Кувырок вперёд	1	Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на общее состояние организма.
36.	Подвижные игры. Подвижная игра «Пустое место».	1	Повторение правил игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
37.	Гимнастика. Равновесие, осанка, положение рук. Органы чувств.	1	Осваивают акробатические упражнения на развитие равновесия. Устанавливают связь между развитием физических качеств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.
38.	Гимнастика. Ходьба приставными шагами. Подвижная игра «Пустое место».	1	Осваивают акробатические упражнения на развитие равновесия. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
39.	Гимнастика. Техника подлаза и перелезания, используя гимнастическую скамейку.	1	Осваивают технику выполнения подлаза используя гимнастическую скамейку. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
40.	Гимнастика. Влияние гимнастики на укрепление здоровья. Кувырок назад.	1	Осваивают технику выполнения акробатических упражнений. Соблюдают правила Т\Б.
41.	Подвижные игры. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	1	Повторение правил игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
42.	Гимнастика. Кувырок вперёд, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1	Осваивают технику перекаотов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
43.	Гимнастика. Влияние акробатики на укрепление здоровья.	1	Определяют признаки положительного влияния занятий акробатикой на общее состояние организма.
44.	Спортивные игры. Подъем стопы, подведение стопы	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со

	под мяч во время удара.		сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
45.	Подвижные игры. Броски в предметы с изменением направлений и задач.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
46.	Подвижные игры. Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдение правил игры.
47.	Спортивные игры. Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам на точность.	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
48.	Подвижные игры. Эстафеты с предметами. Личная гигиена.	1	Осваивают технику передачи эстафеты рукой палочки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.

49.	Лыжные гонки. Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Лыжный инвентарь, температурный режим.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Требования к температурному режиму понятия об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.
50.	Лыжные гонки. Перенос лыж, лыжные ботинки, крепления для ботинок.	1	Описание одевания лыжных ботинок в крепления. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
51.	Спортивные игры. Удар по катящемуся мячу, ориентиры для отработки ударов.	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
52.	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	Описывают технику передвижения на лыжах и осваивают её под руководством учителя. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
53.	Лыжные гонки. Одноопорное скольжение, прокат на одной лыже.	1	Описывают технику передвижения на лыжах и осваивают её под руководством учителя. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
54.	Спортивные игры. Ведение мяча ногами поочередно. Современные Олимпийские игры.	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения современных олимпийских игр. Называют известных российских и

			зарубежных чемпионов Олимпийских игр.
55.	Лыжные гонки. Поворот по кругу переступанием, основная стойка на спусках.	1	Осваивают технику передвижения на лыжах по кругу под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
56.	Лыжные гонки. Поворот переступанием вправо и влево при движении.	1	Описывают технику передвижения на лыжах и осваивают её под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.
57.	Подвижные игры. Мини-волейбол с заданиями. Развитие координационных способностей.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Развивают скоростные качества.
58.	Лыжные гонки. Одноопорное скольжение, равновесие при скольжении.	1	Описывают технику передвижения на лыжах и осваивают её под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.
59.	Подвижные игры. Мини-волейбол с заданиями. Развитие координационных способностей.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения ритмики движений.
60.	Спортивные игры. Удары по мячу внутренней и внешней часть стопы. Развитие координации движений.	1	Осваивают технику ударов по мячу внутренней и внешней часть стопы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
61.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила техники безопасности.
62.	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	Объясняют назначение понятия и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
63.	Подвижные игры. Эстафеты на лыжах. Развитие ловкости и координации.	1	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости заданий. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
64.	Лыжные гонки. Спуск с пологих склонов. Закаливание.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила техники безопасности. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют ответы своих сверстников.
65.	Лыжные гонки. Спуск с пологих склонов.	1	Описывают технику передвижения спуска в высокой стойке на лыжах и

	Торможение плугом и упором.		осваивают её под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.
66.	Лыжные гонки. Повороты переступанием в движении.	1	Описывают технику передвижения спуска в высокой стойке на лыжах и осваивают её под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.
67.	Лыжные гонки. Лыжные гонки до 1200 метров.	1	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
68.	Лыжные гонки. Удержание равновесия при скольжении на одной лыже.	1	Описывают технику скольжения на одной лыже и осваивают её под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.
69.	Спортивные игры. Ведение футбольного мяча ногами поочередно с последующим ударом по воротам.	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
70.	Лыжные гонки. Подъём лесенкой и ёлочкой. Прохождение дистанции до 1200 метров.	1	Осваивают технику постановки лыжи на ребро в подъёме. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
71.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах в равномерном темпе до 1400 метров.	1	Осваивают технику передвижения на лыжах в равномерном темпе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
72.	Лыжные гонки. Повороты переступанием в движении. Мозг и нервная система.	1	Осваивают технику одновременного хода на лыжах. Получают представление о работе мозга и нервной системы.
73.	Лыжные гонки. Повороты на спуске переступанием. Лыжные гонки до 1200 метров.	1	Осваивают технику поворотов переступанием на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
74.	Лыжные гонки. Повороты на спуске переступанием. Органы дыхания.	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).
75.	Лыжные гонки. Отработка элементов лыжных ходов по кругу.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.
76.	Спортивные игры. Движение с мячом, удар подъёмом по мячу в ворота.	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

77.	Спортивные игры. Учебная игра в мини-футбол с заданиями. Органы пищеварения.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной соревновательной деятельности соблюдение правил техники безопасности. Получают представления о работе органов пищеварения.
78.	Подвижные игры. Подвижные игры «Охотники и утки». «Быстро и точно».	1	Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

79.	Подвижные игры. Развитие быстроты мышления в подвижных играх. «Мяч капитану», «Борьба за мяч».	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила техники безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
80.	Подвижные игры. Развитие координации на подвижных играх: «Кто больше?», «Передача мячей». Пища и питательные вещества.	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Узнают, какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.
81.	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега, способом перешагивание. Прыжки на возвышенность.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений и осваивают их под руководством учителя. Взаимодействуют со сверстниками.
82.	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега, способом перешагивание. Прыжки на возвышенность. Развитие прыгучести.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений и осваивают их под руководством учителя. Взаимодействуют со сверстниками.
83.	Подвижные игры. Урок-соревнование. Эстафеты с предметами. Развитие ловкости и координации.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
84.	Подвижные игры. Подвижная игра «выбивной» Развитие координации и ловкости в подвижных играх.	1	Развивают координацию и ловкость в подвижных играх. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
85.	Подвижные игры. Подвижные игры с ведением мяча. Вода и питьевой режим.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.
86.	Подвижные игры. Подвижные игры на развитие быстроты и реакции мышления:	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

	«Найди свой предмет», «Наведи порядок».		Воспитание коллективизма и взаимопомощи.
87.	Народная игра. «Русская лапта». Удар битой по мячу. Развитие ловкости. Тренировка ума и характера.	1	Соблюдение правил техники безопасности. Описывают технику выполнения ударов битой по мячу и осваивают их под руководством учителя. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.
88.	Подвижные игры. Подвижные игры на развитие быстроты и смекалки: «Бег по станциям», «Займи свое место».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
89.	Подвижные игры. Подвижные игры на внимание и быстроту мышления: «Мяч в колонне», «Смена мест».	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
90.	Народная игра. «Русская лапта». Осаливание игроков соперника мячом.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
91.	Подвижные игры. Развитие координации и скорости мышления во встречных эстафетах. «Переправа», «Кто раньше».	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
92.	Подвижные игры. Подвижная игра «Снайперы». Развития гибкости и ловкости. Спортивная одежда и обувь.	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
93.	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости в беге до 10 минут. Самоконтроль.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений при этом соблюдают правила безопасности. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как их организм справляется с физическими нагрузками.
94.	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность. Развитие скорости в беге на короткие дистанции. Игра «Мяч не теряй».	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со

			сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
95.	Лёгкая атлетика. Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. «Встречные эстафеты».	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений.
96.	Лёгкая атлетика. Тестирование. Развитие прыгучести и силы ног в прыжках в длину с места. Игра «Кенгуру».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
97.	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости в беге до 10 минут.	1	Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
98.	Лёгкая атлетика. Тестирование. Метание мяча с места на дальность. Первая помощь при травмах.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Руководствуются правилами профилактики травматизма.
99.	Лёгкая атлетика. Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – 6-тиминутный бег.	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
100.	Лёгкая атлетика. Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – челночный бег 3x10 метров.	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
101.	Лёгкая атлетика. Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бег 30 м, подтягивание на перекладине.	1	Демонстрировать выполнение беговых и силовых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
102.	Лёгкая атлетика. Подвижная игра «Мяч в корзину». Итоговое занятие.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений и передачи эстафетной палочки. Применение беговые упражнения для развития скоростных способностей.

**Календарно-тематическое планирование
4-х классов**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количес тво часов	Характеристика деятельности учащихся
1.	Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках физической культуры Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Повторение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!».	1	Усваивать основные понятия и термины в беге. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2.	Лёгкая атлетика. Сочетание различных видов ходьбы. Обучение высокому старту в беге на 60 м.	1	Усваивать основные понятия и термины в беге. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3.	Гимнастика. Повторение строевых команд поворотов на месте в шеренги. Твой организм.	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Описывают технику выполнения метательных упражнений. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
4.	Лёгкая атлетика. Тестовое упражнение в беге на 60 м. Метание малого мяча.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
5.	Гимнастика. Закрепление навыка в строевой подготовке перестроение из одной шеренги в две. Равномерный бег до 5-8 минут.	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Описывают технику выполнения метательных упражнений.
6.	Лёгкая атлетика. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Что такое физическая культура?	1	Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развитие человека.
7.	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность с поворотом на месте.	1	Усваивать основные понятия и термины в метании. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
8.	Лёгкая атлетика.	1	Усваивать основные понятия и термины

	Развитие скорости в беге на короткие дистанции и метание мяча с поворотом с одного шага.		в беге. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
9.	Гимнастика. Закрепление навыка в строевой подготовке перестроение из одной шеренги в две. Развитие быстроты в эстафетах.	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений.
10.	Лёгкая атлетика. Метание мяча с поворотом с 2-х шагов. Правила игры «Русская лапта».	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Разучивают правила игры «Русская лапта».
11.	Народная игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча.	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
12.	Лёгкая атлетика. Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой. Равномерный бег до 5-8 минут.	1	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
13.	Гимнастика. Перестроения в шеренге, Встречные эстафеты. Игра – «Смена мест».	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Выполняют прыжковые упражнения с мячами.
14.	Лёгкая атлетика. Тестирование. Прыжок в длину с места. Когда и как возникли физическая культура и спорт?	1	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Сравнивают физкультуру и спорт Античности с современными физкультурой и спортом.
15.	Лёгкая атлетика. Тестовые упражнения: «Челночный бег 3x10». Игра – «Смена мест».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений при этом соблюдают правила безопасности.
16.	Спортивные игры. Повторение передачи и остановки мяча в мини-футболе. Развитие координации в эстафетах с мячом.	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
17.	Лёгкая атлетика. Бег с ускорением на 20 – 30 метров.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Описывают технику выполнения метательных упражнений.
18.	Лёгкая атлетика. Бег с вращением вокруг своей оси. Бег из различных исходных положений до 20 метров.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

19.	Лёгкая атлетика. Развитие скорости движения верхнего плечевого пояса в метании малого мяча.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
20.	Народные игры. Развитие быстроты и координации в подвижных играх (на примере «Русской лапты»).	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
21.	Спортивные игры. Ведение и остановка футбольного мяча. Подвижная игра «Осаль меня».	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
22.	Спортивные игры. Остановка и передача мяча. Подвижная игра «Удочка».	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
23.	Лёгкая атлетика. Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой, подвижная игра «Попади в корзину».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
24.	Лёгкая атлетика. Развитие прыгучести и координации в прыжка через скакалку. Равномерный бег до 8 минут.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

25.	Спортивные игры. Передача мяча внутренней стороной стопы. Сердце и кровеносные сосуды.	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.
26.	Спортивные игры. Ведение мяча по прямой внешней частью стопы. Подвижная игра «Отними мяч».	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
27.	Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Упражнения с гимнастической палкой.	1	Осваивают комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
28.	Гимнастика. Закрепление навыка в строевой	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со

	подготовке (повороты в шеренге). Развитие гибкости.		сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
29.	Гимнастика. Гимнастическая (шведская) стенка, направления перелезания.	1	Осваивают технику упражнений в лазании и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
30.	Спортивные игры. Ведение и передача мяча в движении партнёру.	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
31.	Гимнастика. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	Осваивают технику выполнения упражнений в равновесии. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
32.	Гимнастика. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатка.	1	Осваивают технику упражнений в лазании и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
33.	Спортивные игры. Техника ударов по мячу.	1	Описывают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
34.	Гимнастика. Вис, прогнувшись на гимнастической стенке.	1	Осваивают упражнения на формирование правильной осанки. Описывают технику выполнения упражнений в равновесии, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
35.	Гимнастика. Формирование знаний о пользе занятий физкультурой и спортом. Кувырок вперёд.	1	Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на общее состояние организма.
36.	Подвижные игры. Подвижная игра «Пустое место».	1	Повторение правил игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
37.	Гимнастика. Равновесие, осанка, положение рук. Органы чувств.	1	Осваивают акробатические упражнения на развитие равновесия. Устанавливают связь между развитием физических качеств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.
38.	Гимнастика. Ходьба приставными шагами. Подвижная игра «Пустое место».	1	Осваивают акробатические упражнения на развитие равновесия. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
39.	Гимнастика. Техника подлаза и перелезания, используя гимнастическую скамейку.	1	Осваивают технику выполнения подлаза используя гимнастическую скамейку. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
40.	Гимнастика.	1	Осваивают технику выполнения

	Влияние гимнастики на укрепление здоровья. Кувырок назад.		акробатических упражнений. Соблюдают правила Т\Б.
41.	Подвижные игры. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	1	Повторение правил игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
42.	Гимнастика. Кувырок вперёд, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1	Осваивают технику перекаатов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
43.	Гимнастика. Влияние акробатики на укрепление здоровья. Висы, упоры.	1	Определяют признаки положительного влияния занятий акробатикой на общее состояние организма.
44.	Спортивные игры. Подъем стопы, подведение стопы под мяч во время удара.	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
45.	Подвижные игры. Броски в предметы с изменением направлений и задач.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
46.	Подвижные игры. Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдение правил игры.
47.	Спортивные игры. Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам на точность.	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
48.	Подвижные игры. Эстафеты с предметами. Личная гигиена.	1	Осваивают технику передачи эстафеты рукой палочки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.

49.	Лыжные гонки. Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Лыжный инвентарь, температурный режим.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Требования к температурному режиму понятия об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.
50.	Лыжные гонки. Перенос лыж, лыжные ботинки, крепления для ботинок.	1	Описание одевания лыжных ботинок в крепления. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
51.	Спортивные игры. Удар по катящемуся мячу, ориентиры для отработки ударов.	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
52.	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход	1	Описывают технику передвижения на лыжах и осваивают её под

	без палок и с палками.		руководством учителя. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
53.	Лыжные гонки. Одноопорное скольжение, прокат на одной лыже.	1	Описывают технику передвижения на лыжах и осваивают её под руководством учителя. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
54.	Спортивные игры. Ведение мяча ногами поочередно. Современные Олимпийские игры.	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения современных олимпийских игр. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.
55.	Лыжные гонки. Поворот по кругу переступанием, основная стойка на спусках.	1	Осваивают технику передвижения на лыжах по кругу под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
56.	Лыжные гонки. Поворот переступанием вправо и влево при движении.	1	Описывают технику передвижения на лыжах и осваивают её под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.
57.	Подвижные игры. Мини-волейбол с заданиями. Развитие координационных способностей.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного игровой деятельности. Развивают скоростные качества.
58.	Лыжные гонки. Одноопорное скольжение, равновесие при скольжении.	1	Описывают технику передвижения на лыжах и осваивают её под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.
59.	Подвижные игры. Мини-волейбол с заданиями. Развитие координационных способностей.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения ритмики движений.
60.	Спортивные игры. Удары по мячу внутренней и внешней часть стопы. Развитие координации движений.	1	Осваивают технику ударов по мячу внутренней и внешней часть стопы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
61.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила техники безопасности.
62.	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход	1	Объясняют назначение понятия и терминов, относящихся к бегу на

	без палок и с палками.		лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
63.	Подвижные игры. Эстафеты на лыжах. Развитие ловкости и координации.	1	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости заданий. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
64.	Лыжные гонки. Спуск с пологих склонов. Закаливание.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила техники безопасности. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют ответы своих сверстников.
65.	Лыжные гонки. Спуск с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	1	Описывают технику передвижения спуска в высокой стойке на лыжах и осваивают её под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.
66.	Лыжные гонки. Повороты переступанием в движении.	1	Описывают технику передвижения спуска в высокой стойке на лыжах и осваивают её под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.
67.	Лыжные гонки. Лыжные гонки до 1200 метров.	1	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
68.	Лыжные гонки. Удержание равновесия при скольжении на одной лыже.	1	Описывают технику скольжения на одной лыже и осваивают её под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.
69.	Спортивные игры. Ведение футбольного мяча ногами поочередно с последующим ударом по воротам.	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
70.	Лыжные гонки. Подъём лесенкой и ёлочкой. Прохождение дистанции до 1200 метров.	1	Осваивают технику постановки лыжи на ребро в подъёме. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
71.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах в равномерном темпе до 1400 метров.	1	Осваивают технику передвижения на лыжах в равномерном темпе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
72.	Лыжные гонки. Повороты переступанием в движении. Мозг и нервная система.	1	Осваивают технику одновременного хода на лыжах. Получают представление о работе мозга и нервной системы.
73.	Лыжные гонки. Повороты на спуске переступанием. Лыжные гонки до	1	Осваивают технику поворотов переступанием на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в

	1200 метров.		процессе совместной деятельности.
74.	Лыжные гонки. Повороты на спуске переступанием. Органы дыхания.	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).
75.	Лыжные гонки. Отработка элементов лыжных ходов по кругу.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.
76.	Спортивные игры. Движение с мячом, удар подъёмом по мячу в ворота.	1	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
77.	Спортивные игры. Учебная игра в мини-футбол с заданиями. Органы пищеварения.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной соревновательной деятельности соблюдение правил техники безопасности. Получают представления о работе органов пищеварения.
78.	Подвижные игры. Подвижные игры «Охотники и утки». «Быстро и точно».	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила техники безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

79.	Подвижные игры. Развитие быстроты мышления в подвижных играх. «Мяч капитану», «Борьба за мяч».	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила техники безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
80.	Подвижные игры. Развитие координации на подвижных играх: «Кто больше?», «Передача мячей». Пища и питательные вещества.	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Узнают, какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.
81.	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега, способом перешагивание.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений и осваивают их под руководством учителя.

	Прыжки на возвышенность.		Взаимодействуют со сверстниками.
82.	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега, способом перешагивание. Прыжки на возвышенность. Развитие прыгучести.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений и осваивают их под руководством учителя. Взаимодействуют со сверстниками.
83.	Подвижные игры. Урок-соревнование. Эстафеты с предметами. Развитие ловкости и координации.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
84.	Подвижные игры. Подвижная игра «выбивной» Развитие координации и ловкости в подвижных играх.	1	Развивают координацию и ловкость в подвижных играх. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
85.	Подвижные игры. Подвижные игры с ведением мяча. Вода и питьевой режим.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.
86.	Подвижные игры. Подвижные игры на развитие быстроты и реакции мышления: «Найди свой предмет», «Наведи порядок».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Воспитание коллективизма и взаимопомощи.
87.	Народная игра. «Русская лапта». Удар битой по мячу. Развитие ловкости. Тренировка ума и характера.	1	Соблюдение правил техники безопасности. Описывают технику выполнения ударов битой по мячу и осваивают их под руководством учителя. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.
88.	Подвижные игры. Подвижные игры на развитие быстроты и смекалки: «Бег по станциям», «Займи свое место».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
89.	Подвижные игры. Подвижные игры на внимание и быстроту мышления: «Мяч в колонне», «Смена мест».	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
90.	Народная игра. «Русская лапта». Осаливание игроков соперника мячом.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
91.	Подвижные игры. Развитие координации и скорости мышления во встречных эстафетах. «Переправа», «Кто раньше».	1	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
92.	Подвижные игры.	1	Руководствуются правилами игры,

	Подвижная игра «Снайперы». Развитие гибкости и ловкости. Спортивная одежда и обувь.		соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
93.	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости в беге до 15 минут. Самоконтроль.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений при этом соблюдают правила безопасности. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как их организм справляется с физическими нагрузками.
94.	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность. Развитие скорости в беге на короткие дистанции. Игра «Мяч не теряй».	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
95.	Лёгкая атлетика. Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. «Встречные эстафеты».	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений.
96.	Лёгкая атлетика. Тестирование. Развитие прыгучести и силы ног в прыжках в длину с места. Игра «Кенгуру».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
97.	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости в беге до 10 минут.	1	Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
98.	Лёгкая атлетика. Тестирование. Метание мяча с места на дальность. Первая помощь при травмах.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Руководствуются правилами профилактики травматизма.
99.	Лёгкая атлетика. Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – 6-тиминутный бег.	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.

100.	Лёгкая атлетика. Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – челночный бег 3x10 метров.	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
101.	Лёгкая атлетика. Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бег 30 м, подтягивание на перекладине.	1	Демонстрировать выполнение беговых и силовых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
102.	Лёгкая атлетика. Подвижная игра «Мяч в корзину». Итоговое занятие.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений и передачи эстафетной палочки. Применение беговые упражнения для развития скоростных способностей.