

Министерство образования и науки Самарской области
Поволжское управление
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос.Самарский
муниципального района Волжский Самарской области
(ГБОУ ООШ пос.Самарский)

СОГЛАСОВАНА

на заседании МО

ГБОУ ООШ пос. Самарский

Протокол № 4 от 10.01.2019г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора ГБОУ ООШ

пос. Самарский

_____ Арзамасцев А.А.

Приказ № 38-од от 10.01.2019г.



C=RU, O=ГБОУ ООШ
пос.Самарский,
CN=A_A_Арзамасцев,
E=samarsky_sch_vlg@samara
.edu.ru
0088e86ef4851946b4
2021-04-11 20:23:37

Рабочая программа
по физической культуре
учителя
Парахина Андрея Владимировича

Пояснительная записка

Введение

Рабочая программа по физической культуре для основной школы предназначена для учащихся 1-4 -х классов.

Программа включает четыре раздела:

- «Пояснительная записка», где представлены общая характеристика учебного предмета, курса; сформулированы цели изучения предмета «Физическая культура» ; описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета;
- «Планируемые результаты освоения учебного предмета Физическая культура», где представлены результаты изучения учебного предмета на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном;
- «Содержание учебного предмета Физическая культура», где представлено изучаемое содержание, объединенное в содержательные блоки.
- «Тематическое планирование предмета Физическая культура», в котором дан перечень тем курса и число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, представлена характеристика основного содержания тем и основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с программой начального общего образования.

Общая характеристика учебного предмета

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

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры 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 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;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием

средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре. Проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические

палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тематическое планирование 1 класс

№ урока	Наименование раздела и тема урока
Легкая атлетика(14)часов Характеристика деятельности учащихся: Развивать скоростные и координационные качества Учебные универсальные действия: личностные: ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; познавательные: понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя; коммуникативные: уметь задавать вопросы по теме, участвовать в обсуждении	
1	Ходьба и бег
2	Ходьба под счет
3	Разновидности ходьбы
4	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте.
5	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.
6	Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.
7	Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ.
8	Бег по пересеченной местности.
9	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).
10	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости
11	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).
12	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>
13	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).
14	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости
Гимнастика (12) часов Характеристика деятельности учащихся: Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Развитие координационных способностей Учебные универсальные действия: личностные: Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; коммуникативные: формулировать собственное мнение; Акробатика. Строевые упражнения	
15	Инструктаж по ТБ.Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.
16	Группировка

17	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.
18	Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей.
19	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.
20	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами.
21	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.
22	Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей
23	Опорный прыжок, лазание
24	Лазание по гимнастической стенке и канату.
25	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня.
26	Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей
Подвижные игры (12) часов Характеристика деятельности учащихся: Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Учебные универсальные действия: личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; регулятивные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. познавательные: представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	
27	ОРУ. Игра «К своим флажкам»
28	ОРУ. Игра «Два мороза».
29	ОРУ. Игра: « Волк во рву» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
30	ОРУ. Игра: «Заяц без логова» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
31	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
32	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
33	ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки»
34	ОРУ в движении. Игра «Зайцы в огороде».
35	ОРУ. Игра: «Птицы и клетка».
36	ОРУ. Игра: Мы веселые ребята».
37	ОРУ. Игра: «Угадай, кто».

38	ОРУ. Игра: «Эстафета зверей». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
Подвижные игры на основе баскетбола (15) часов Характеристика деятельности учащихся: свайвать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Учебные универсальные действия: личностные: Умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми регулятивные:Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления познавательные:Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека коммуникативные:Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	
39	Бросок мяча снизу на месте.
40	Ловля мяча на месте.
41	Передача мяча снизу на месте
42	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей
43	Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей
44	Бросок мяча снизу на месте в щит.
45	Ловля мяча на месте.
46	Передача мяча снизу на месте. ОРУ.
47	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей
48	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.
49	Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей
50	Бросок мяча снизу на месте в щит.
51	Ловля и передача мяча снизу на месте.
52	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.
53	Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей

Лыжная подготовка (24) час

Характеристика деятельности учащихся: моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах ,выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.

Учебные универсальные действия: личностные: мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.		
54	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж.	
55	Игра «Два мороза»	
56	Ступающий шаг. Игра «К своим флажкам»	
57	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Ступающий шаг.	
58	Игра «Прыгающие воробушки»	
59	Скользкий шаг без палок. Игра «Два мороза»	
60	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок.	
61	Игра «Пятнашки»	
62	Скользкий шаг без палок. Игра «Зайцы в огороде»	
63	Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Скользящий шаг с палками.	
64	Игра «Лисы и куры»	
65	Скользкий шаг с палками.	
66	Игра «Два мороза»	
67	Особенности дыхания. Скользкий шаг с палками.	
68	Игра «Шире шаг»	
69	Скользкий шаг с палками. «Кто самый быстрый»	
70	Требования к температурному режиму. Повороты переступанием.	
71	Игра «Пятнашки»	

72	Повороты переступанием. Игра «Кто самый быстрый»		
73	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подъёмы под уклон.		
74	Игра «Два мороза»		
75	Подъёмы и спуски под уклон. Игра «Прыгающие воробушки»		
76	Подъёмы и спуски под уклон. Игра «Кто самый быстрый»		
77	Ходьба на дистанцию до 1 км Игра «Пятнашки»		
Легкая атлетика (10) часов Характеристика деятельности учащихся: Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Учебные универсальные действия: личностные: Умение активно включаться в коллективную деятельность регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке познавательные: Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры коммуникативные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания			
78	Сочетание различных видов ходьбы.		
79	Бег с изменением направления, ритма и темпа		
80	Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ.		
81	Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.		
82	Прыжок в длину с места, с разбега.		
83	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.		
84	Подвижная игра «Пятнашки»		
85	Подвижная игра «Воробьи и вороны».		
86	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м.		
87	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
Гимнастика (12) часов Характеристика деятельности учащихся: Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Развитие координационных способностей Учебные универсальные действия: личностные: Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; коммуникативные: формулировать собственное мнение;			
88	Режим дня, его значение. Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам.		

89	Игра «Третий лишний»		
90	Акробатические упражнения; повороты направо, налево.		
91	Игра «Пятнашки»		
92	Значение закаливания. Акробатические упражнения; упражнения в равновесии.		
93	Игра «К своим флажкам»		
94	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки»		
95	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки»		
96	Подвижные игры на свежем воздухе.		
97	Подвижные игры на свежем воздухе.		
98	Эстафеты.		
99	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты.		

Тематическое планирование 2 класс

№ урока	Наименование раздела и тема урока		
Легкая атлетика(10)часов Характеристика деятельности учащихся: Развивать скоростные и координационные качества Учебные универсальные действия: личностные: ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; познавательные: понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя; коммуникативные: уметь задавать вопросы по теме, участвовать в обсуждении			
1	Ходьба по разметкам. Инструктаж по ТБ		
2	Ходьба с преодолением препятствий		
3	Бег с ускорением 20 м.		
4	Игра «Пятнашки» ОРУ.		
5	Прыжки с поворотом на 180.		
6	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов		
7	Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам».		
8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м.		
9	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты		
10	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
Кроссовая подготовка(6) часов			
11	Равномерный бег 3 мин. ОРУ		
12	ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).		
13	Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		
14	Равномерный бег 4 мин. ОРУ.		
15	Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).»		
16	Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки»		
Гимнастика (18) часов Характеристика деятельности учащихся: Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Развитие координационных способностей Учебные универсальные действия: личностные: Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; коммуникативные: формулировать собственное мнение;			
Акробатика. Строевые упражнения			
17	Размыкание и смыкание приставными шагами		
18	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.		

19	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.		
20	Выполнение комбинации из разученных элементов.		
	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.		
21	Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей		
22	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам		
23	Подвижная эстафета «Бояре»		
Висы. Строевые упражнения			
24	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа		
25	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.		
26	Вис на согнутых руках.		
27	Подтягивание в висе.ОРУ с предметами.		
28	Игра «Змейка». Развитие силовых способностей		
Опорный прыжок, лазание			
29	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.		
30	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук		
31	Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей		
32	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении.		
33	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.		
34	Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка».Итоговое тестирование за 1 триместр.		
Лыжная подготовка (21) час Характеристика деятельности учащихся: осваивать технику поворотов, спусков и подъемов, проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.Развитие координационных способностей Учебные универсальные действия: личностные: мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя;оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.			
35	Перенос массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперед и в скользящем шаге. Упражнение «Маятник».		

36	Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.		
37	Распределение массы тела в стойке устойчивости. Упражнение «Качели».		
38	Одноопорное скольжение в скользящем шаге.		
39	Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперед правой и левой ноги. Игра «Удержи равновесие».		
40	Наклон туловища в скользящем шаге. Смена ног в стойке устойчивости во время спуска		
41	Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной лыже. Упражнение «Масса»		
42	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге		
43	Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвиганием вперед правой и левой ноги. Упражнение «Шаг с движениями рук».		
44	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге.		
45	Попеременный двухшажный ход. Упражнение «Шаг».		
46	Посадка лыжника. Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Упражнение «Масса»		
47	Задержка маховой ноги в скользящем шаге		
48	Изменение расстояния между ногами и выдвигании ноги вперед в стойке устойчивости. Игра «Удержи равновесие».		
49	Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска.		
50	Подпрыгивание в стойке устойчивости во время спуска. Игра «Общий старт».		
51	Спуск в стойке устойчивости		
52	Движение руки за бедро в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения		
53	Техника выполнения скользящего шага. Упражнение «Шаг»		
54	Смена ног в стойке устойчивости во время спуска на склоне крутизной 10-12°.		
55	Контрольные нормативы на дистанции 1 км.		

Подвижные игры (18) часов

Характеристика деятельности учащихся: Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Учебные универсальные действия:

личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
регулятивные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

познавательные: представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека

коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;			
56	ОРУ. Игра: «К своим флажкам», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
57	ОРУ. Игра: «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
58	ОРУ. Игра: «Мы веселые ребята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
59	ОРУ. Игра: « Волк во рву» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
60	ОРУ. Игра: «Заяц без логова» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
61	ОРУ. Игра: «Птицы и клетка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
62	ОРУ. Игра: «Угадай, кто». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
63	ОРУ. Игра: «Эстафета зверей». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
64	ОРУ. Игра: «Стой!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
65	ОРУ. Игра: «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
66	ОРУ. Игра: «Вызов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Итоговое тестирование за 2 триместр.		
67	ОРУ. Игра: «Караси и щука». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
68	ОРУ. Игры: «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
69	ОРУ. Игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
70	ОРУ в движении. Игра: «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
71	ОРУ в движении. Игра: «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
72	ОРУ в движении. Игра: «Лисы и куры», «Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
73	ОРУ в движении. Игра: «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
Подвижные игры на основе баскетбола (12)часов Характеристика деятельности учащихся: свайвать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.Излагать правила и условия проведения подвижных игр.Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Учебные универсальные действия: личностные: Умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми			

регулятивные:Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления

познавательные:Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека

коммуникативные:Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

74	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).		
75	ОРУ. Игра-хПопади в обруч». Развитие координационных способностей		
76	ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей		
77	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.		
78	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей		
79	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты		
80	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину».		
81	ОРУ. Игра «Рот клоуна».		
82	ОРУ. Игра «Успей подобрать»		
83	ОРУ. Игра «Летающий мяч»		
84	ОРУ. Игра «В десяточку!»		
85	ОРУ. Игра «Детский баскетбол»		

Кроссовая подготовка (6)часов

86	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ.		
87	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).		
88	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.		
89	ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		
90	ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»		
91	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба).		

Легкая атлетика (11) часов

Характеристика деятельности учащихся: Выявлять различия в основных способах передвижения человека.Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.

Учебные универсальные действия:

личностные: Умение активно включаться в коллективную деятельность

регулятивные:Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке

познавательные: Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры

коммуникативные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

92	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.		
93	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.		

94	Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
95	Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
96	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	
97	Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	
98	Прыжок в длину с разбега 3—5 шагов.	
99	Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега	
100	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.	
101	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м	
102	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Итоговое тестирование за год.	

Тематическое планирование 3 класс

№ урока	Наименование раздела и тема урока	
Легкая атлетика (10 часов) Характеристика деятельности учащихся: Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Учебные универсальные действия: личностные: Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. познавательные: Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м коммуникативные: Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;		
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	
2	Ходьба с преодолением препятствий	
3	Бег с высоким подниманием бедра	
4	Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место»	
5	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	
6	Прыжок с высоты 60м. Игра «Гуси-лебеди»	
7	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки»	
8	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде»	
9	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты	
10	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
Кроссовая подготовка(6) часов		
11	Равномерный бег 4 мин. ОРУ	
12	ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 100 ходьба).	
13	Развитие выносливости. Игра «Салки на марше»	
14	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Игра «Перебежка с выручкой»	
15	Чередование ходьбы и бега (80бег, 90 ходьба).»	

16	Преодоление малых препятствий. Игра «Волк во рву»	
Гимнастика (18) часов Характеристика деятельности учащихся: Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями личностные: Проявлять положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой регулятивные: планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. познавательные: Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника		
Акробатика. Строевые упражнения		
17	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	
18	Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Что изменилось»	
19	Мост из положения лежа на спине.	
20	Выполнение команд: «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый- второй рассчитайсь!»	
21	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 3-4 кувырка вперед.	
22	Построение в две шеренги Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	
23	Подвижная эстафета «Бояре»	
24	Перестроение из двух шеренг в два круга	
25	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	
26	Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	
27	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	
28	Игра «Серпантин». Развитие силовых способностей	
Опорный прыжок, лазание		
29	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	
30	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м.). Итоговое тестирование за 1 триместр.	
31	Перелезание через гимнастического коня.	

32	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях	
33	ОРУ. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	
34	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	
Лыжная подготовка (21) час Характеристика деятельности учащихся: Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность. познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		
35	Остановка маховой ноги в скользящем шаге в течение одной секунды. Напряжение и расслабление мышц ног во время спуска в основной стойке. Игра «Общий старт»	
36	Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием в движении. Упражнение «Маятник».	
37	Сохранение одноопорного равновесия после переноса массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Упражнение «Качели с остановкой»	
38	Стойка устойчивости и подъем «лесенкой» наискось.	
39	Перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперед. Упражнение «Маятник»	
40	Наклон туловища в скользящем шаге.	
41	Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперед левой ноги. Упражнение «Шаг».	
42	Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении во время скольжения на одной лыже	
43	Сгибание и разгибание ног в коленных суставах во время спуска в стойке устойчивости. Упражнение «Шаг с остановкой».	
44	Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время одноопорного скольжения.	
45	Подпрыгивание в стойке устойчивости во время спуска. Игра «Удержи равновесие».	

46	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге. Упражнение «Шаг с остановкой»	
47	Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	
48	Смена ног прыжком в стойке устойчивости во время спуска. Упражнение «Шаг».	
49	Подъем «лесенкой» наискось, опираясь на палки. Игра «Переноска палок»	
50	Остановка рук во время скольжения на одной лыже в скользящем шаге.	
51	Спуск в стойке устойчивости с палками в руках. Упражнения «Шаг» и «Качели». Игра «Удержи равновесие»	
52	Игра «Старт шеренгами».	
53	Движение руки за бедро в попеременном двухшажном ходе. Упражнение «Качели».	
54	Изменение скорости передвижения попеременным двухшажным ходом	
55	Контрольные нормативы на дистанции 1 км.	

Подвижные игры (18) часов

Характеристика деятельности учащихся: Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий

личностные: Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.

познавательные: Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями

коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности

56	ОРУ. Игра: «Пустое место», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
57	ОРУ. Игра: «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
58	ОРУ. Игра: «Мы веселые ребята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
59	ОРУ. Игра: «Прыжки по полосам» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
60	ОРУ. Игра: «Воздушная цель» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
61	ОРУ. Игра: «Шапка-невидимка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
62	ОРУ. Игра: «Картошка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	

63	ОРУ. Игра: «Вышибалы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
64	ОРУ. Игра: «Десяты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
65	ОРУ. Игра: «Зевака». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Итоговое тестирование за 2 триместр.	
66	ОРУ. Игра: «Вызов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
67	ОРУ. Игра: «Караси и щука». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
68	ОРУ. Игры: «Съедобное-несъедобное» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
69	ОРУ. Игра «Я знаю пять имен». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
70	ОРУ в движении. Игра: «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
71	ОРУ в движении. Игра: «Детский мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
72	ОРУ в движении. Игра: «Лягушка», «Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
73	ОРУ в движении. Игра: «Козел». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	

Подвижные игры на основе баскетбола (12)часов

Характеристика деятельности учащихся:Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков

личностные:Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;.

регулятивные:формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

познавательные:Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол

коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.

74	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	
75	ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	
76	ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	
77	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	
78	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
79	Ловля и передача мяча на месте, в треугольниках, в квадратах. Эстафеты	

80	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу»	
81	Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Игра «Рот клоуна».	
82	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. ОРУ. Игра «Успей подобрать»	
83	ОРУ. Игра «Кто быстрее»	
84	ОРУ. Игра «Защита укрепления»	
85	ОРУ. Игра «Не давай мяч водящему»	
Кроссовая подготовка (6) часов		
86	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ.	
87	Чередование ходьбы и бега (70 бег, 100 ходьба).	
88	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше»	
89	Бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (80 бег, 90 ходьба). Игра «Волк во рву»	
90	Бег 5 минут. Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	
91	Кросс 1 км. Игра «Гуси- лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	
Легкая атлетика (11) часов Характеристика деятельности учащихся: Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. познавательные: Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м коммуникативные: Использовать общие приемы решения поставленных задач;		
92	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета	
93	Бег с максимальной скоростью 60 м. игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	
94	ОРУ. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	
95	Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	

96	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	
97	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди»	
98	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания.	
99	ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств»	
100	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. игра «Зайцы в огороде».	
101	Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Бубенцы».	
102	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Итоговое тестирование за год.	

Тематическое планирование по физической культуре, 4класс

№ урока	Наименование раздела и тема урока		
	Легкая атлетика(16)часов Характеристика деятельности учащихся: Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.Выявлять различия в основных способах передвижения человека.Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Учебные универсальные действия: личностные:Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни регулятивные:Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. познавательные:Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м коммуникативные: Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;		
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага.		
2	Ходьба с заданным темпом и скоростью.		
3	Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон»		
4	Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.		
5	Прыжки в длину по заданным ориентирам		
6	Тройной прыжок с места		
7	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде»		
8	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.		
9	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод»		

10	Бросок набивного мяча. Игра «Невод». развитие скоростно-силовых способностей		
11	Равномерный бег 5 мин. ОРУ		
12	ОРУ. Чередование ходьбы и бега (80 бег, 100 ходьба).		
13	Развитие выносливости. Игра «Салки на марше»		
14	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Игра «День и ночь»		
15	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы и бега (90бег, 90 ходьба). Игра «На буксире»		
16	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»		
Гимнастика (18) часов.Акробатика. Строевые упражнения Характеристика деятельности учащихся:Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Развитие координационных. Игра «Кто приходил?». Ходьба средним и широким шагом. Ходьба на носках, сохраняя осанку. Бег в медленном темпе. Выполнение строевых команд. Стойка на лопатках согнув ноги. Техника выполнения кувырка вперед в группировке. личностные:Проявлять положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой регулятивные: планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. познавательные:Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника			
17	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд: «Становись!», «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!». Инструктаж по ТБ		
18	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.		

19	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	
20	Выполнение команд: «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый- второй рассчитай съ!»	
21	Ходьба по бревну на носках.,	
22	Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	
23	Подвижная эстафета «Бояре»	
24	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	
25	Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	
26	Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	
27	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись.	
28	Поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	
Опорный прыжок, лазание		
29	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	
30	Перелезание через препятствия. Итоговое тестирование за 1 триместр.	
31	Опорный прыжок на горку матов.	
32	Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.	
33	ОРУ. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие координационных способностей	
34	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	

Лыжная подготовка (21) час

Характеристика деятельности учащихся: Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

Умение планировать собственную деятельность.

познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений

коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.

35	Отталкивание ногой в скользящем шаге. Спуск в низкой стойке и подъемом «полуелочкой». Упражнение «Качели со сгибанием ноги».		
36	Движение толчковой и маховой ноги в скользящем шаге при удержании равновесия на одной лыже в течение двух секунд		
37	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге при длительном одноопорном скольжении.		
38	Согласованность движений рук и ног в подъеме «полуелочкой». Упражнение «Кошечка».		
39	Подседание и быстрое разгибание ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе.		
40	Перенос массы тела в скользящем шаге. Спуск в основной стойке.		
41	Остановка маховой ноги в скользящем шаге в течение одной секунды. Упражнение «Кошечка».		
42	Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.		
43	Перенос массы тела в повороте переступанием в движении. Игра «Удержи равновесие»		
44	Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе		

45	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. Упражнение «Маятник»		
46	Отталкивание ногой в скользящем шаге. Упражнение «Кошечка со сгибанием ног».		
47	Сгибание ноги перед отталкиванием в скользящем шаге. Одновременный бесшажный ход. Упражнение «Качели»		
48	Движение туловища и постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Упражнение «Косой шаг».		
49	Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течение двух секунд. Упражнение «Кошечка с продвижением вперед»		
50	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Игра-эстафета.		
51	Отталкивание ногой в скользящем шаге.		
52	Переход в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости. Упражнение «Косой шаг».		
53	Отталкивание ногой в скользящем шаге на разной скорости передвижения.		
54	Поворот переступанием с продвижением вперед на разной скорости передвижения.		
55	Контрольные нормативы на дистанции 1 км.		

Подвижные игры (18 часов)

Характеристика деятельности учащихся: Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий

личностные: Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.

познавательные: Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями

коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности

56	ОРУ. Игра: «Пустое место», Развитие скоростно-силовых способностей		
57	ОРУ. Игра: « «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей		
58	ОРУ. Игра: «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств		
59	ОРУ. Игра «Вышибалы». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств		
60	ОРУ. Игра «Прыжки по полосам», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств		
61	ОРУ. Игра: «Волк во рву». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств		
62	ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		
63	ОРУ. Игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых качеств. Итоговое тестирование за 2 триместр.		
64	ОРУ. Игра «Мышеловка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		
65	ОРУ. Игра «Невод». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.		
66	ОРУ. Игра «Ночная охота». Развитие скоростно-силовых качеств		
67	ОРУ. Игра «Осада города». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		
68	ОРУ. Игра «Мышеловка» Развитие скоростных качеств		
69	ОРУ. Игра «Волк во рву». Развитие скоростных качеств		
70	ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие скоростных качеств		
71	ОРУ. Игра «Вышибалы». Развитие скоростных качеств		
72	ОРУ. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных качеств		

73	ОРУ. Игра «Удочка». Развитие скоростных качеств		
Подвижные игры на основе баскетбола (18)часов Характеристика деятельности учащихся:Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков личностные:Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;. регулятивные:формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; познавательные:Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.			
74	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).		
75	ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		
76	ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей		
77	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Ведение на месте правой и левой рукой.		
78	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
79	Ловля и передача мяча на месте, в треугольниках, в квадратах. Эстафеты		
80	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу»		
81	Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Игра «Рот клоуна».		
82	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. ОРУ. Игра «Успей подобрать»		
83	ОРУ. Игра «Овладей мячом»		
84	ОРУ. Игра «Защита укрепления»		

85	ОРУ. Игра «Снайперы»		
86	Равномерный бег 5 минуты. ОРУ.		
87	Чередование ходьбы и бега (80 бег, 100 ходьба).		
88	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше»		
89	Бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (90 бег, 90 ходьба). Игра «На буксире»		
90	Бег 7 минут. Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.		
91	Кросс 1 км. Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.		
Легкая атлетика (11) часов Характеристика деятельности учащихся: Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. познавательные: Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м коммуникативные: Использовать общие приемы решения поставленных задач;			
92	Бег на скорость 30, 60м.		
93	Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.		
94	ОРУ. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.		
95	Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.		

96	Прыжок в длину, способом согнув ноги.		
97	Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».		
98	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания.		
99	ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств»		
100	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. игра «Зайцы в огороде».		
101	Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Попади в цель».		
102	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Итоговое тестирование за год.		