

Согласована

Зам. директора по УВР  
Средней школы № 7  
Зайцева В.А. Зайцева  
«28» августа 2015 г.

Утверждена

Директор  
Средней школы № 7  
Сидоркина Л.Н. Сидоркина  
Приказ от 01.09 2015 г. № 93/52



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 7»

### Рабочая программа

по предмету физическая культура  
(начальное общее образование)

Учитель: Каширская Л.А.

Рассмотрена на заседании  
ШМО учителей начальных классов

протокол от «28» августа 2015 года № 1

Согласована

Зам. директора по УВР  
Средней школы № 7  
Зайцева В.А. Зайцева  
«28» августа 2015 г.

Утверждена

Директор  
Средней школы № 7  
Сидоркина Л.Н. Сидоркина  
Приказ от 01.09 2015 г. № 43/52

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 7»

**Рабочая программа**

по предмету физическая культура  
(начальное общее образование)

Учитель: Гонименко С.Н.

Рассмотрена на заседании  
ШМО учителей начальных классов

протокол от «28» августа 2015 года № 1

Согласована

Зам. директора по УВР  
Средней школы №7

Зайцева В.А. Зайцева

«22» августа 2014 г.

Утверждена

Директор  
Средней школы №7

Л. Н. Сидоркина Л. Н. Сидоркина

приказ от 1.09.14 2014 г. № 97/0

Комитет по образованию администрации МО Щекпский район

Муниципальное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7»

### Рабочая программа

по предмету физическая культура  
(начальное общее образование)

Учитель: Наумушкина Е П

Рассмотрена на заседании  
ШМО учителей начальных классов

протокол от «22» августа 2014 года № 1

Согласована

Зам. директора по УВР  
Средней школы №7

Зайцева В.А. Зайцева

« 28 » августа 2014 г.

Утверждена

Директор  
Средней школы №7

Л. Н. Сидоркина Л. Н. Сидоркина

приказ от 28.08 2014 г. № 37/6

Комитет по образованию администрации МО Щекнинский район

Муниципальное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7»

### Рабочая программа

по предмету французская культура  
(начальное общее образование)

Учитель: Мацурко О.В.

Рассмотрена на заседании  
ШМО учителей начальных классов

протокол от « 28 » августа 2014 года № 1

Согласована

Зам. директора по УВР  
Средней школы №7

Зайцева В.А.Зайцева

«28» августа 2014 г.

Утверждена

Директор  
Средней школы №7

Л. Н. Сидоркина Л. Н. Сидоркина

приказ от 1.09.2014 г. № 97/6

Комитет по образованию администрации МО Щекнинский район

Муниципальное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7»

### Рабочая программа

по предмету ориентированная культура  
(начальное общее образование)

Учитель: Стурлова В.Ф.

Рассмотрена на заседании  
ШМО учителей начальных классов

протокол от «28» августа 2014 года № 1

Согласована

Зам. директора по УВР  
Средней школы №7

Зайцева В.А. Зайцева

«28» августа 2013 г.

Утверждена

Директор  
Средней школы №7

Сидоркина И. Н. Сидоркина

приказ от 01.09 2013 г. № 103/6



Комитет по образованию администрации МО Щекнинский район

Муниципальное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7»

### Рабочая программа

по предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(начальное общее образование)

Учитель: Жидовленков О.А.

Рассмотрена на заседании  
ШМО учителей начальных классов

протокол от «28» августа 2013 года № 1

Согласована

Зам. директора по УВР  
Средней школы №7

Зайцева В.А. Зайцева

«28» августа 2013 г.

Утверждена

Директор  
Средней школы №7

Л. Н. Сидоркина Л. Н. Сидоркина

приказ от 08.08.13 г. № 103/6



Комитет по образованию администрации МО Щекинский район

Муниципальное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7»

### Рабочая программа

по предмету французская культура  
(начальное общее образование)

Учитель: Добрицкая Н.И.

Рассмотрена на заседании  
ШМО учителей начальных классов

протокол от «28» августа 2013 года № 1

Согласована

Зам. директора по УВР  
Средней школы №7

Зайцева В. А. Зайцева

« 28 » августа 20 13 г.

Утверждена

Директор  
Средней школы №7

Л. Н. Сидоркина Л. Н. Сидоркина

приказ от 02.08.13 20 13 г. № 103/6



Комитет по образованию администрации МО Щекнинский район

Муниципальное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7»

### Рабочая программа

по предмету физическая культура  
(начальное общее образование)

Учитель: Томанова И. Д. Е.

Рассмотрена на заседании  
ШМО учителей начальных классов

протокол от « 28 » августа 20 13 года № 1



Согласована

Зам. директора по УВР  
Средней школы №7

Зайцева

В. А. Зайцева

« 30 » августа 20 12 г.

Утверждена

Директор  
Средней школы №7

Л. Н. Сидоркина

Л. Н. Сидоркина

приказ от 1 сентября 20 12 г. № 88/2



Комитет по образованию администрации МО Щекинский район

Муниципальное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7»

### Рабочая программа

по предмету физическая культура  
(начальное общее образование)

Учитель: Авчинникова И. Ю.

Рассмотрена на заседании  
ШМО учителей начальных классов

протокол от « 30 » августа 20 12 года № 1

Согласована

Зам. директора по УВР  
Средней школы №7

Зайцева В.А. Зайцева

«30» августа 2012 г.

Утверждена

Директор  
Средней школы №7

Д. Н. Сидоркина

приказ от 1 сентября 2012 г. № 38/к



Комитет по образованию администрации МО Щекинский район

Муниципальное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7»

### Рабочая программа

по предмету физическая культура  
(начальное общее образование)

Учитель: Ерминова Н.А.

Рассмотрена на заседании  
ШМО учителей начальных классов

протокол от «30» августа 2012 года № 1

Согласована

Зам. директора по УВР  
Средней школы №7

*Зайцева*

В.А.Зайцева

«*30*» *августа* 20*12* г.

Утверждена

Директор  
Средней школы №7

*И.И. Спдоркина*

И.И. Спдоркина

приказ от *1 сентября* 20*12* г. № *80/2*

Комитет по образованию администрации МО Щекинский район

Муниципальное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7»

### Рабочая программа

по предмету *фризжерская каллиграфия*  
(начальное общее образование)

Учитель: *Мельникова И.Н.*

Рассмотрена на заседании  
ШМО учителей начальных классов

протокол от «*30*» *августа* 20*12* года № *1*

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного стандарта начального образования (М.: «Просвещение», 2010 г.); Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторской программы «Физическая культура» (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы - М.: «Просвещение», 2011 год).

**Целью** школьного физического воспитания является 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, улучшения осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- ✓ формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- ✓ овладение школой движений;
- ✓ развитие координационных (точности воспроизведения дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- ✓ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияния физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- ✓ выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ✓ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- ✓ приобщение к самостоятельным занятиям физическими 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.

## 2. Общая характеристика учебного курса

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

Предмет «Физическая культура» способствует воспитанию дисциплинированности учащихся, 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. В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### 3. Место курса «Физическая культура» в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры отводится 405 часов. В 1 классе отводится 99 часов (3 ч в неделю, 33 учебные недели). Во 2- 4 классах по 3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе.

*В соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", п.10.10 «использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый)» количество часов по физической культуре в 1 классе уменьшается на 9 часов (вместо 99 часов – 90 часов).*

#### **Изменения в авторскую программу предусмотрены.**

1. Авторская программа рассчитана на 405 часов на четыре года обучения (по 3 часа в неделю). Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 1 классе отводится 99 часов.
2. *На основании СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", общее количество часов в 1 классе сократилось на 9 часов (вместо 99 часов – 90 часов).*
3. Раздел программы «Плавание» не изучается, так как не позволяют условия общеобразовательного учреждения.
4. В авторской программе не дается распределение часов по отдельным разделам.

Учитывая вышеперечисленное, считаю возможным распределить учебное время на различные виды программного материала в 1 классе следующим образом:

№	Вид программного материала	Количество часов по рабочей программе
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Подвижные игры	18
3.	Гимнастика с основами акробатики	18
4.	Легкая атлетика	18
5.	Лыжные гонки	18
6.	Спортивные игры. Баскетбол	18
	<b>Всего</b>	<b>90 ч</b>

Распределение учебного времени во 2 - 4 классах указано в разделе 3 настоящей программы.

Содержание авторской программы изменений не претерпевает.

## 4. Ценностные ориентиры предмета «Физическая культура».

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. 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.

### **Особенности содержания и организации учебной деятельности школьников.**

*Особенностями* образовательной области «Физическая культура» в начальной школе являются:

- учёт принципа достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы;
- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному;
- содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе.

### **Образовательные технологии, методы и формы.**

1. Игровые технологии.
2. Моделирование изучаемых объектов и явлений.
3. ИКТ.

### **Формы организации:**

1. Индивидуальные формы работы.
2. Групповые формы работы

### **Формы контроля:**

1. Тестовые задания «Проверь себя».
2. Зачёты.
3. Контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.

## 5. Планируемые результаты освоения курса

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

### **Личностные результаты:**

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

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;



– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В соответствии со Стандартом в результате обучения физической культуре обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### **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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

### **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 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, масса) 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

### **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 на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- 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 упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

## 6. Содержание курса

### Знания о физической культуре.

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. 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.

### Способы физкультурной деятельности

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

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

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и 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; перекаты; 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

*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.

*Плавание. Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.

**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 асимметрическими 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 двух - трех 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.

## 1 КЛАСС (90 часов)

### **1. Основы знаний о физической культуре. (В процессе уроков по 3-5 минут).**

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей (т.е. в процессе уроков по 3 -5 минут на каждом уроке):

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Сведения об истории Олимпийских игр. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.
- здоровье и физическое развитие человека; правила безопасности во время занятий;
- положение тела в пространстве (упоры, стойки, висы, седы);
- роль зрения и слуха при движениях и передвижениях;
- выполнение основных движений с различной скоростью;
- влияние физических упражнений, занятий лыжами, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;
- выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье и т.д.)
- приёмы закаливания (воздушные ванны, водные процедуры, хождение босиком);
- способы саморегуляции и самоконтроля: дыхательные упражнения, измерение массы тела, тестирование физических способностей;
- названия и правила игр, оборудование, инвентарь.

### **2. Подвижные игры. (18 часов)**

Закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, метания, прыжки), элементарных игровых умений (ловля мяча, удары по мячу, передачи, броски), выбор места, взаимодействие с партнёром, командой.

Коллективные подвижные игры без деления на группы: « Два Мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Сова», «Волк во рву», «Метко в круг», «Мяч водящему», «Лисы и куры», «Играй, играй, мяч не теряй» и др.

Коллективные подвижные игры с разделением на группы: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчёт», «Попади в обруч», « Мяч в корзину», «Мяч водящему» и др.

### **3. Гимнастика с основами акробатики. (18 часов)**

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, обручем, флажками, набивным мячом.

Акробатические упражнения: группировка – перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.

Лазанье по гимнастической стенке и по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, перелезание через гимнастического коня.

Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90 градусов, ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону.

Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево, команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»

### **4. Легкая атлетика. (18 часов)**

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствия; по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3\*5м, 3\*10м; эстафеты с бегом на скорость, равномерный, медленный бег до 3 мин; кросс до 1 км, бег с ускорением от 10 до 15 м.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов; с продвижением вперёд на одной и двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30 – 40 см) с 3 – 4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, от 3 до 6 прыжков на правой и левой ноге; игры с прыжками с использованием скакалки.

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2\*2м) с расстояния 3-4 метра. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

#### **5. Лыжные гонки. (18 часов)**

Переноска и надевание лыж. Скользящий и ступающий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.

#### **6. Спортивные игры. Баскетбол. (18 часов)**

Владение мячом, ловля и передача мяча двумя руками, ведение мяча на месте, броски в процессе подвижных игр, бросок мяча двумя руками снизу и двумя руками сверху над головой, броски мяча в корзину.

### **2 КЛАСС (102 часа)**

#### **1. Основы знаний о физической культуре. (В процессе уроков по 3-5 минут)**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей:

- здоровье и физическое развитие человека;
- строение тела его положение в пространстве (упоры, стойки, висы, седы);
- работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы;
- физические качества и их связь с физическим развитием;
- комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц;
- влияние физических упражнений, занятий лыжами, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;
- приёмы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, хождение босиком);
- способы саморегуляции и самоконтроля: дыхательные упражнения, измерение массы тела, приёмы измерения пульса, тестирование физических способностей;
- названия и правила игр, оборудование, инвентарь, организация, правила проведения и безопасность.

#### **2. Подвижные игры. (20 часов)**

Закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, метания, прыжки), элементарных игровых умений (ловля мяча, удары по мячу, передачи, броски), выбор места, взаимодействие с партнёром, командой.



Коллективные подвижные игры без деления на группы: «Школа мяча», « Два Мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Сова», «Волк во рву», «Метко в круг», «Мяч водящему» и др.

Коллективные подвижные игры с разделением на группы: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в обруч», « Мяч в корзину» и др.

### **3. Гимнастика с основами акробатики. (24 часа)**

Знать названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, прыжков, бега, осанки.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, обручем, флажками, набивным мячом.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону; упражнения в висе стоя и лёжа.

Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа упражнения на гимнастической скамейке, бревне, коне.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см), коня, лазание по канату.

Упражнения в равновесии: стойка на двух, на одной ноге с закрытыми глазами; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Танцевальные упражнения: 3 позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой.

Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»

### **4. Легкая атлетика. (24 часа)**

Понятия: Короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, упражнений в прыжках.

Ходьба на носках, на пяточках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом; сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по размёткам.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствия; по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3\*10м; эстафеты с бегом на скорость, равномерный, медленный бег до 3 мин; кросс до 1 км, бег с ускорением от 10 до 20 м.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 и 180 градусов; в длину с места, с высоты до 40 см; с разбега с приземлением на обе ноги, в высоту с 4 – 5 шагов разбега; через длинную вращающуюся и короткую скакалку (до 8 прыжков). Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения в парах, преодоление естественных препятствий.

Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние из положения стоя грудью в направлении метания; в горизонтальную и вертикальную цель (2\*2м) с расстояния 4 – 5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.

### **5. Лыжные гонки (24 часа)**

Скольльзящий шаг с палками. Повороты на месте и в движении переступанием. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

### **6. Спортивные игры на основе баскетбола. (10 часов)**

Стойка игрока, передвижение в стойке, передача мяча из-за головы и от груди двумя руками, ведение по прямой, бросок мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).

### **3 КЛАСС (102 часа)**

#### **1. Основы знаний о физической культуре. (В процессе уроков по 3-5 минут)**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей:

- здоровье и физическое развитие человека;
- строение тела человека, работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы;
- основные формы движений;
- выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе упражнений и подвижных игр;
- влияние физических упражнений, занятий лыжами, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;
- приёмы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, хождение босиком);
- способы саморегуляции и самоконтроля: дыхательные упражнения, измерение массы тела, роста, приёмы измерения пульса;
- контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических способностей;
- названия и правила игр, оборудование, инвентарь, организация, правила проведения и безопасность.

#### **2. Подвижные игры. (20 часов)**

Закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, метания, прыжки), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски), выбор места, взаимодействие с партнёром, командой.

Коллективные подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Пятнашки», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Овладей мячом» «Снайперы», «Вызови по имени», варианты игры в футбол.

#### **3. Гимнастика с основами акробатики. (24 часа)**

*Знать* названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, прыжков, бега, осанки; значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, обручем, флажками, набивным мячом.

Акробатические упражнения: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2- 3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; мост из положения лёжа на спине. Комбинация из освоенных элементов.

Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимн. стенке; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа упражнения на гимн. скамейке, бревне, коне. Комбинация из освоенных элементов.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через бревно, коня, лазание по канату.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

Танцевальные упражнения: шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

Строевые упражнения: команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».

#### **4. Легкая атлетика. (24 часа)**

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, техника безопасности на занятиях.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы; сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 - 4 препятствий по размёткам.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствия; по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3\*10м; эстафеты с бегом на скорость, равномерный, медленный бег до 5 мин; кросс до 1 км, бег с ускорением от 20 - 30м; бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд; с захлестыванием голени назад; бег с вращением вокруг своей оси; бег в коридорчике 30-40см с максимальной скоростью до 60м.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 и 180 градусов; в длину с места; в длину с разбега с приземлением на обе ноги; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега; через длинную вращающуюся и короткую скакалку (до 10 прыжков). Эстафеты с прыжками на одной ноге, игры с прыжками и осаливанием.

Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние из положения стоя грудью в направлении метания; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5\*1,5м) с расстояния 4 – 5 м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх, снизу вперёд-вверх из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние.

#### **5. Лыжная подготовка. (24 часа)**

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

#### **6. Спортивные игры. (10 часов)**

Из них:

##### **6.1. На основе баскетбола (5 ч)**

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3 – 4м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге).

**6.2. Спортивные игровые упражнения – футбол. (5 ч)** Ведение мяча в футболе, остановка, удар. Передача мяча в футболе, удар по воротам.

### **4 КЛАСС (102 часа)**

#### **1. Основы знаний о физической культуре. (В процессе уроков по 3-5 минут)**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей:

- здоровье и физическое развитие человека;
- строение тела человека, работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы;
- основные формы движений;
- выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе упражнений и подвижных игр;

- влияние физических упражнений, занятий лыжами, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;
- приёмы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, хождение босиком);
- способы саморегуляции и самоконтроля: дыхательные упражнения, измерение массы тела, роста, приёмы измерения пульса;
- контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических способностей;
- названия и правила игр, оборудование, инвентарь, организация, правила проведения и безопасность.

## **2. Подвижные игры. (20 часов)**

*Знать* названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Коллективные подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Пятнашки», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Овладей мячом» «Снайперы», «Вызови по имени», варианты игры в футбол.

## **3. Гимнастика с основами акробатики. (24 часа)**

*Знать* названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, прыжков, бега, осанки; значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, обручем, флажками, набивным мячом.

Акробатические упражнения: кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.

Комбинация из освоенных элементов.

Упражнения в висе: вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимн. стенке вис прогнувшись; подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Комбинации из освоенных элементов на гимн. стенке, бревне, скамейке.

Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.

Опорные прыжки на горку из гимн. матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Упражнения в равновесии: ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180 градусов; опускание в упор, стоя на колене.

Танцевальные упражнения: 1 и 2 позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

Строевые упражнения: команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами; из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

## **4. Легкая атлетика. (24 часа)**

*Понятия:* эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках, метании; техника безопасности на занятиях.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы; сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 - 4 препятствий по разметкам.

Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствия; по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3\*10м; эстафеты с бегом на скорость, равномерный, медленный бег до 6-8 мин; кросс до 1 км, бег с ускорением от 40 – 60 м; бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд; с захлестыванием голени назад; бег с вращением вокруг своей оси; бег в коридорчике 30-40 см с максимальной скоростью до 60 м.

Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 – 120 градусов и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега; в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки. Эстафеты и игры с прыжками.

Метание теннисного мяча с места на точность, дальность и заданное расстояние из положения стоя боком в направлении метания; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5\*1,5м) с расстояния 5 – 6 м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

#### **5. Лыжные гонки. (24 часа)**

*Знать* основные требования к одежде и обуви во время занятий; значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; особенности дыхания; требования к температурному режиму; понятие об обморожении; технику безопасности при занятиях лыжами.

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Спуски в высокой и низкой стойке с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью.

#### **6. Спортивные игры (10 часов).**

**Из них:**

##### **6.1. На основе баскетбола (3 часа).**

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3 – 4м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге).

##### **6.2. На основе футбола. (5 часов)**

Ведение мяча в футболе, остановка, удар. Передача мяча в футболе, удар по воротам. Двусторонняя игра.

##### **6.3. На основе волейбола (2 часа)**

Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

## **7. Календарно – тематическое планирование уроков физической культуры в 1 классе**

**Количество часов в неделю:** 3 часа.

**Годовое количество часов:** 90 часов.

**Реквизиты программы:** Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1 – 4 классы. М., «Просвещение», 2011.

**УМК учащихся:** В.И. Лях. Физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М., «Просвещение», 2011.

**УМК учителя:** В.И. Лях. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений, М., «Просвещение», 2011 год

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Лаб./ пр. работы	Формы контроля	Характеристика деятельности учащихся
<b>1</b>		<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>18 ч</b>			
1.1		Первичный инструктаж по ТБ и ОТ Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игровые упражнения в беге.		Ходьба. Бег.		<b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Осваивать</b> навыки ходьбы и развивать координацию способности.
1.2		Требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу; приставные шаги.  Игра: «Пятнашки».		Строевые упражнения		<b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. <b>Анализировать</b> ответы своих сверстников. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» <b>Выполнять</b> построение в колонну по одному и в шеренгу. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
1.3		<i>Признаки правильной ходьбы. Строевые упражнения:</i> перестроение по звеньям. Бег с ускорением.  Игра: «К своим флажкам».		Строевые упражнения. Бег.		<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» <b>Осваивать</b> признаки правильной ходьбы. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

1.4		<i>Строевые упражнения:</i> повороты направо, налево. Упражнения в равновесии. Бег и ходьба. <i>Техника безопасности во время прыжков.</i> Прыжки в длину с разбега. Игра: «Прыгающие воробушки»		Строевые упражнения. Равновесие. Бег. Ходьба. Прыжки в длину.		<b>Различать и выполнять</b> повороты направо, налево. <b>Осваивать</b> умения в упражнениях в равновесии. <b>Осваивать</b> технику прыжков в длину с разбега. <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
1.5		<i>Строевые упражнения:</i> повороты направо, налево. Упражнения в равновесии. Бег и ходьба. Прыжки в длину с разбега. Игра: «Прыгающие воробушки»		Строевые упражнения. Равновесие. Бег. Ходьба. Прыжки в длину.		<b>Различать и выполнять</b> повороты направо, налево. <b>Осваивать</b> умения в упражнениях в равновесии. <b>Осваивать</b> технику прыжков в длину с разбега. <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
1.6		<i>Признаки правильного бега.</i> Медленный бег. <i>Строевые упражнения:</i> построение в круг; шаг галопа в сторону. Прыжки в длину с разбега. Игра: «Зайцы в огороде».		Строевые упражнения. Бег. Ходьба. Прыжки в длину.		<b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.
1.7		<i>Признаки правильного бега.</i> Медленный бег. <i>Строевые упражнения:</i> построение в круг; шаг галопа в сторону. Прыжки в длину с разбега. Игра: «Зайцы в огороде».		Строевые упражнения. Бег. Ходьба. Прыжки в длину.		<b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.
1.8		Прыжки с поворотом. Бег на время. <i>Особенности зарождения физической культуры.</i> Бег с изменением направления. Метание малого мяча с места. Игра: «Лисы и куры».		Прыжки. Бег. Метание малого мяча.		<b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <b>Осваивать</b> технику прыжков с поворотом.



1.9		Метание мяча с места. Бег в чередовании с ходьбой. Игра: «Зайцы в огороде».		Метание. Бег. Ходьба.		<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> технику метания мяча с места. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами и в чередовании с ходьбой.
1.10		Метание мяча с места. Бег в чередовании с ходьбой. Игра: «Зайцы в огороде».		Метание. Бег. Ходьба.		<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> технику метания мяча с места. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами и в чередовании с ходьбой.
1.11		Прыжки с поворотом. Бег на время. Игра: «Прыгающие воробушки». Особенности зарождения физической культуры. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Метание малого мяча с места. Игра: «Лисы и куры».		Прыжки. Бег. Метание мяча.		<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Осваивать</b> технику метания мяча с места
1.12		Прыжки с поворотом. Бег на время. Игра: «Прыгающие воробушки». Особенности зарождения физической культуры. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Метание малого мяча с места. Игра: «Лисы и куры».		Прыжки. Бег. Метание мяча.		<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Осваивать</b> технику метания мяча с места
1.13		<i>История первых Олимпийских игр.</i> Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег с преодолением препятствий. Игра: «Лисы и куры».		Метание мяча. Бег.		<b>Объяснять</b> смысл символики и ритуалов олимпийских игр. <b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры, истории первых Олимпийских игр. <b>Понимать</b> и <b>раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека <b>Осваивать</b> и правильно <b>выполнять</b> основные движения в метании. <b>Метать</b> малые мячи на дальность с места, из различных положений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по

						взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений с преодолением препятствий.
1.14		Метание мяча из-за головы. Челночный бег 3х5м. Игра: «Кто дальше бросит»		Метание. Челночный бег.		<b>Осваивать</b> и правильно <b>выполнять</b> основные движения в метании мяча из-за головы. <b>Осваивать</b> челночный бег. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
1.15		Медленный бег. Прыжки в длину с места. Игра: «Прыгающие воробушки».		Бег. Прыжки в длину с места.		<b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> технику прыжков в длину с места.
1.16		Медленный бег. Прыжки в длину с места. Игра: «Прыгающие воробушки».		Бег. Прыжки в длину с места.		<b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> технику прыжков в длину с места.
1.17		Медленный бег. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжки через короткую скакалку. Эстафета: «Смена сторон». Игра: «Зайцы в огороде».		Бег. Метание. Прыжки через короткую скакалку.		<b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику прыжков через короткую скакалку. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча и прыжков через короткую скакалку. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
1.18		Бег по размеченным участкам дорожки. Прыжки через короткую скакалку. Игра: «Пятнашки».		Бег. Метание. Прыжки через короткую скакалку		<b>Осваивать</b> технику прыжков через короткую скакалку. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при прыжках через короткую скакалку.
<b>2</b>		<b>Подвижные игры.</b>	<b>2 ч</b>			
2.1		Владение мячом. Броски в процессе подвижных игр.				<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых

		Игра «Кто дальше бросит»				действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности
2.2		Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Подвижные игры «Волк во рву», «Прыгающие воробушки».		Бег. Ходьба. Прыжки.		<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности
<b>3</b>		<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>18ч</b>			
3.1		Обучение лазанью по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге.  Игра: «Лисы и куры».		Лазанье. Равновесие.		<b>Осваивать</b> технику упражнений в лазанье по гимнастической стенке. <b>Осваивать</b> технику упражнений в равновесии: стойку на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). <b>Оказывать</b> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.
3.2		Закрепление лазанья по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге на полу и гимнастической скамейке.  Игра: «Кто дальше бросит».		Лазанье. Равновесие.		<b>Осваивать</b> технику упражнений в равновесии: стойку на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). <b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча разными способами. <b>Излагать</b> правила и условия проведения игры. <b>Осваивать</b> технику упражнений в лазанье по гимнастической стенке.
3.3		Совершенствование лазанья по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной		Лазанье. Равновесие.		<b>Осваивать</b> технику упражнений в равновесии: стойку на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). <b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

		ноге на полу и гимнастической скамейке. Игра: «Кто дальше бросит».				<b>Описывать</b> технику метания малого мяча разными способами. <b>Излагать</b> правила и условия проведения игры. <b>Осваивать</b> технику упражнений в лазанье по гимнастической стенке.
3.4		<i>Признаки правильной осанки.</i> Упражнения с малыми мячами Совершенствование лазанья по гимнастической стенке.  Игра: «Третий лишний».		Лазанье. Ловля и бросок мяча.		<b>Описывать и выполнять</b> упражнения на улучшение осанки. <b>Описывать</b> технику ловли и броска мяча, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять</b> и <b>устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения. <b>Осваивать</b> технику упражнений в лазанье по гимнастической стенке.
3.5		Упражнения с малыми мячами Совершенствование лазанья по гимнастической стенке.  Игра: «Третий лишний».		Лазанье. Ловля и бросок мяча.		<b>Описывать и выполнять</b> упражнения на улучшение осанки. <b>Описывать</b> технику ловли и броска мяча, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять</b> и <b>устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения. <b>Осваивать</b> технику упражнений в лазанье по гимнастической стенке.
3.6		Упражнения с большими мячами. Разучивание лазания по наклонной скамейке.  Игра: «К своим флажкам».		Лазанье. Ловля и бросок мяча.		<b>Осваивать</b> технику лазанья по наклонной скамейке. <b>Развивать</b> координационные способности при выполнении упражнения с большими мячами.
3.7		<i>Значение напряжения и расслабления мышц.</i> Упражнения с обручем. Закрепление лазания по наклонной скамейке. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.  Эстафета «Смена сторон»		Лазанье. Подтягивание		<b>Характеризовать</b> основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <b>Осваивать</b> технику подтягивания, лёжа на животе по горизонтальной скамейке.
3.8		Упражнения с гимнастической палкой. Совершенствование лазанья по наклонной		Лазанье.		<b>Осваивать</b> навыки лазанья по наклонной скамейке, развивать координационные и силовые

		скамейке. Игра: « <i>Два мороза</i> ».				способности. <b>Выполнять</b> упражнения с гимнастической палкой с целью развития правильной осанки.
3.9		Упражнения с гимнастической палкой. Совершенствование лазанья по наклонной скамейке. Игра: « <i>Два мороза</i> ».		Лазанье.		<b>Осваивать</b> навыки лазанья по наклонной скамейке, развивать координационные и силовые способности. <b>Выполнять</b> упражнения с гимнастической палкой с целью развития правильной осанки.
3.10		<i>Значение личной гигиены.</i> Упражнения с набивным мячом. Разучивание лазанья через гимнастического коня. Игра: « <i>Лисы и куры</i> ».		Лазанье. Ловля и передача мяча.		<b>Учиться</b> правильному выполнению правил личной гигиены; <b>давать</b> ответы на вопросы к рисункам (по личной гигиене). <b>Осваивать</b> навыки лазанья через гимнастического коня; <b>развивать</b> координационные и силовые способности. <b>Анализировать</b> технику выполнения перелезания через гимнастического коня.
3.11		Упражнения с обручем. Закрепление лазанья через гимнастического коня. Игра: « <i>Два мороза</i> ».		Лазанье.		<b>Описывать</b> технику лазания через гимнастического коня. <b>Развивать</b> координационные и силовые способности. <b>Руководствоваться</b> правилами игр, <b>соблюдать</b> правила безопасности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
3.12		Упражнения с обручем. Закрепление лазанья через гимнастического коня. Игра: « <i>Два мороза</i> ».		Лазанье.		<b>Описывать</b> технику лазания через гимнастического коня. <b>Развивать</b> координационные и силовые способности. <b>Руководствоваться</b> правилами игр, <b>соблюдать</b> правила безопасности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
3.13		<i>Режим дня, его значение. Строевые упражнения:</i> перестроение по заранее установленным местам.		Лазанье. Акробатические		<b>Соблюдать</b> режим дня, правильно <b>распределять</b> время. <b>Анализировать</b> ответы своих сверстников.

		Совершенствование лазанья через гимнастического коня. Разучивание акробатических упражнений: группировка, перекаты в группировке, лежа на животе, из упора стоя на коленях. Игра: «Третий лишний».		упражнения.		<b>Составлять</b> индивидуальный режим дня. <b>Осваивать</b> акробатические упражнения и <b>развивать</b> координационные способности при выполнении группировки, перекаатов в группировке, лёжа на животе, из упора стоя на коленях.
3.14		Строевые упражнения: повороты направо, налево. Закрепление акробатических упражнений: группировка, перекаты в группировке, лежа на животе, из упора стоя на коленях, стойка на лопатках согнув ноги.  Игра: «Пятнашки».		Строевые упражнения. Акробатика.		<b>Различать</b> строевые команды: налево, направо. <b>Осваивать</b> акробатические упражнения и <b>развивать</b> координационные способности при выполнении группировки, перекаатов в группировке, лёжа на животе, из упора стоя на коленях. <b>Осваивать</b> технику выполнения стойки на лопатках.
3.15		Строевые упражнения: повороты направо, налево. Закрепление акробатических упражнений: группировка, перекаты в группировке, лежа на животе, из упора стоя на коленях, стойка на лопатках согнув ноги.  Игра: «Пятнашки».		Строевые Упражнения. Акробатика.		<b>Различать</b> строевые команды: налево, направо. <b>Осваивать</b> акробатические упражнения и <b>развивать</b> координационные способности при выполнении группировки, перекаатов в группировке, лёжа на животе, из упора стоя на коленях. <b>Осваивать</b> технику выполнения стойки на лопатках.
3.16		<i>Значение закаливания.</i> Совершенствование акробатических упражнений: группировка, перекаты в группировке, лежа на животе, из упора стоя на коленях, стойка на лопатках согнув ноги. Разучивание упражнений в равновесии.  Игра: «К своим флажкам»		Акробатическое и упражнения. Равновесие.		<b>Анализировать</b> правила безопасности при проведении закаливающих процедур. <b>Оценивать</b> своё состояние (ощущение) после закаливающих процедур. <b>Осваивать</b> акробатические упражнения и <b>развивать</b> координационные способности при выполнении группировки, перекаатов в группировке, лёжа на животе, из упора стоя на коленях. <b>Осваивать</b> технику выполнения стойки на лопатках. <b>Осваивать</b> упражнения в равновесии.

3.17		Закрепление упражнений в равновесии. Разучивание лазанья по канату.  Игра: «Пятнашки».		Равновесие. Лазанье.		<b>Осваивать</b> технику лазания по канату. <b>Развивать</b> координационные и силовые способности. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при лазании по канату.
3.18		Совершенствование упражнений в равновесии. Разучивание лазанья по канату.  Игра: «Пятнашки».		Равновесие. Лазанье.		<b>Осваивать</b> технику лазания по канату. <b>Развивать</b> координационные и силовые способности. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при лазании по канату.
<b>2</b>		<b>Подвижные игры (продолжение)</b>	<b>2ч</b>			
2.3		Владение мячом. Броски в процессе подвижных игр.  Игра «Кто дальше бросит»				<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности
2.4		Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Подвижные игры «Волк во рву», «Прыгающие воробушки». Эстафета: «Смена сторон».		Бег. Ходьба. Прыжки.		<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности
<b>4</b>		<b>Лыжные гонки.</b>	<b>18ч</b>			
4.1		Повторный инструктаж по ТБ и ОТ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Игра: «Два мороза»		Переноска и надевание лыж.		<b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <b>Применять</b> правила переноски и надевания лыж. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

4.2		Ступающий шаг. Игра: «К своим флажкам»		Лыжная подготовка. Ступающий шаг.		<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <b>Проявлять</b> выносливость при обучении ходьбы на лыжах ступающим шагом
4.3		Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Ступающий шаг. Игра: «Прыгающие воробушки»		Лыжная подготовка. Ступающий шаг.		<b>Анализировать</b> правила безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой. <b>Понимать</b> значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. <b>Проявлять</b> выносливость при обучении ходьбы на лыжах ступающим шагом.
4.4		Скользкий шаг без палок. Игра «Два мороза».		Лыжная подготовка. Скользкий шаг.		<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
4.5		Скользкий шаг без палок. Игра «Два мороза».		Лыжная подготовка. Скользкий шаг.		<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
4.6		Скользкий шаг без палок. Игра «Пятнашки».		Лыжная подготовка. Скользкий шаг.		<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.



						Применять правила переноски и надевания лыж.
4.7		Скользкий шаг без палок. Игра «Зайцы в огороде».		Лыжная подготовка. Скользкий шаг.		Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать скользкий шаг без палок. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
4.8		Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Скользкий шаг с палками. Игра «Лисы и куры».		Лыжная подготовка. Скользкий шаг.		Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Понимать значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Проявлять выносливость при обучении ходьбы на лыжах скользящим шагом.
4.9		Скользкий шаг с палками. Игра «Два мороза»		Лыжная подготовка. Скользкий шаг.		Осваивать скользкий шаг с палками. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения скользящего шага с палками. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
4.10		Особенности дыхания. Скользкий шаг с палками. Игра «Шире шаг».		Лыжная подготовка. Скользкий шаг.		Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Понимать значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Выполнять правила дыхания при лыжной подготовке. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
4.11		Требования к температурному режиму. Повороты переступанием. Скользкий шаг с палками. Игра: «Кто самый быстрый».		Лыжная подготовка. Скользкий шаг. Повороты переступанием.		Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Понимать значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Объяснять технику выполнения поворотов переступанием. Осваивать технику поворотов переступанием. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

4.12		Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками.  Игра: <i>«Кто самый быстрый»</i> .		Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Повороты переступанием.		<b>Анализировать</b> правила безопасности при проведении закаливающих процедур. <b>Понимать</b> значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. <b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов переступанием. <b>Осваивать</b> технику поворотов переступанием. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
4.13		Повороты переступанием. Скользящий шаг.  Игра <i>«Кто самый быстрый»</i> .		Скользящий шаг. Повороты переступанием.		<b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов переступанием. <b>Осваивать</b> технику поворотов переступанием. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения скользящего шага с палками.
4.14		Повороты переступанием. Скользящий шаг.  Игра <i>«Кто самый быстрый»</i> .		Скользящий шаг. Повороты переступанием.		<b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов переступанием. <b>Осваивать</b> технику поворотов переступанием. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения скользящего шага с палками.
4.15		Подъёмы под уклон. Скользящий шаг.  Игра <i>«Два мороза»</i> .		Скользящий шаг. Повороты переступанием. Подъёмы под уклон.		<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения скользящего шага с палками. <b>Осваивать</b> технику поворотов и подъёмов.
4.16		Подъёмы и спуски под уклон. Скользящий шаг.  Игра <i>«Прыгающие воробушки»</i> .		Подъёмы и спуски под уклон. Скользящий шаг.		<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения скользящего шага с палками. <b>Осваивать</b> технику поворотов, подъёмов и спусков.
4.17		Подъёмы и спуски под уклон. Скользящий шаг.  Игра <i>«Прыгающие воробушки»</i> .		Подъёмы и спуски под уклон. Скользящий шаг.		<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения скользящего шага с палками. <b>Осваивать</b> технику поворотов, подъёмов и спусков.

4.18		Подъёмы и спуски под уклон. Скользящий шаг. Ходьба на дистанцию до 1 км  Игра «Кто самый быстрый»		Подъёмы и спуски под уклон. Скользящий шаг.		<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения скользящего шага с палками. <b>Осваивать</b> технику поворотов, подъёмов и спусков. <b>Проявлять</b> координацию во время выполнения поворотов, спусков и подъёмов. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении дистанции до 1 километра.
<b>5</b>		<b>Спортивные игры.</b>	<b>18ч</b>			
5.1		<i>Правила поведения и безопасности на занятиях в спортивном зале. Спортивные игры.</i> Ловля и передача мяча.  Игра «Играй, играй, мяч не потеряй».		Ловля и передача мяча.		<b>Соблюдать</b> правила безопасного поведения на занятиях в спортивном зале. <b>Описывать</b> технику ловли и передачи мяча. <b>Осваивать</b> технику ловли и передачи мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при ловле и передачи мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при ловле мяча.
5.2		Спортивные игры. Ловля и передача мяча.  Игра «Мяч водящему»		Ловля и передача мяча.		<b>Описывать</b> технику ловли и передачи мяча. <b>Осваивать</b> технику ловли и передачи мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при ловле и передачи мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при ловле мяча.
5.3		Спортивные игры. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра: «Играй, играй, мяч не потеряй».		Ловля, передача и ведение мяча.		<b>Овладевать</b> техникой хвата мяча; бросок мяча кистью руки вниз перед собой; бросок мяча вперёд в цель. <b>Осваивать</b> технику ведения мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при ловле мяча. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
5.4		<i>Требования к одежде и обуви при занятиях физическими упражнениями.</i> Спортивные игры. Ловля, передача и		Ловля, передача и ведение мяча.		<b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий физическими упражнениями. <b>Овладевать</b> техникой хвата мяча; бросок мяча кистью руки вниз перед собой; бросок мяча

		ведение мяча (индивидуальное). Игра: «Мяч водящему».				вперёд в цель. <b>Осваивать</b> технику ведения мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при ловле мяча. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
5.5		Спортивные игры. Ловля, передача и ведение мяча (в парах). Игра: «Школа мяча».		Ловля, передача и ведение мяча.		<b>Овладевать</b> техникой хвата мяча; бросок мяча кистью руки вниз перед собой; бросок мяча вперёд в цель. <b>Осваивать</b> технику ведения мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при ловле и передаче мяча. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
5.6		<i>Приёмы закаливания.</i> Спортивные игры. Ловля, передача и ведение мяча (в парах); Игра: «У кого меньше мячей».		Ловля, передача и ведение мяча.		<b>Овладевать</b> приёмами закаливания организма. <b>Анализировать</b> правила безопасности при проведении закаливающих процедур. <b>Осваивать</b> технику ведения мяча в парах. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при ловле и передаче мяча. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
5.7		Спортивные игры. Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч в корзину».		Ловля, передача, броски мяча.		<b>Овладевать</b> техникой хвата мяча; бросок мяча кистью руки вниз перед собой; бросок мяча вперёд в цель. <b>Осваивать</b> технику ведения мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при ловле и передаче мяча.
5.8		<i>Личная гигиена. Тестовое задание «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.</i> Спортивные игры. Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч водящему».		Ловля, передача, броски мяча.		<b>Анализировать</b> правила выполнения личной гигиены. <b>Давать оценку</b> своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». <b>Овладевать</b> техникой хвата мяча; бросок мяча кистью руки вниз перед собой; бросок мяча вперёд в цель. <b>Осваивать</b> технику ведения мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при ловле и передаче

						мяча.
5.9		Спортивные игры. Броски мяча в корзину. Метание мяча на заданное расстояние; медленный бег.  Игра «Зайцы в огороде».		Метание мяча.		<b>Овладевать</b> техникой метания мяча: принятие правильного исходного положения для метания (держание мяча, положение туловища, отведение метаемой руки вниз назад – за голову). <b>Описывать</b> технику игровых действий и приёмов, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.
5.10		Спортивные игры. Броски мяча в корзину. Метание мяча на заданное расстояние; медленный бег.  Игра «Зайцы в огороде».		Метание мяча.		<b>Овладевать</b> техникой метания мяча: принятие правильного исходного положения для метания (держание мяча, положение туловища, отведение метаемой руки вниз назад – за голову). <b>Описывать</b> технику игровых действий и приёмов, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.
5.11		<i>Признаки правильной ходьбы, бега.</i> Спортивные игры. Броски мяча в корзину. Прыжки через верёвочку.  Эстафета с бегом на скорость.		Прыжки. Бег.		<b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений и правила правильной ходьбы. <b>Осваивать</b> навыки бега, <b>развивать</b> скоростные и координационные способности. <b>Осваивать</b> технику прыжков через верёвочку. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
5.12		Спортивные игры. Бросок мяча в корзину. Прыжки через верёвочку. Игра: «Круговая эстафета».		Прыжки. Бег.		<b>Осваивать</b> технику прыжков через верёвочку. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
5.13		<i>Закаливание.</i> Спортивные игры. Бросок мяча в корзину. Спортивные игры. Ведение мяча.  Эстафета с бегом на скорость		Бег. Метание мяча.		<b>Овладевать</b> правилами закаливающих процедур. <b>Анализировать</b> правила безопасности при проведении закаливающих процедур. <b>Оценивать</b> своё состояние (ощущение) после закаливающих процедур. <b>Описывать</b> технику метания мяча. <b>Выполнять метание</b> мяча на заданное расстояние. <b>Знать</b> понятие «эстафета».
5.14		Спортивные игры. Бросок мяча в корзину. Спортивные игры. Ведение мяча. Эстафета с бегом на скорость		Бег. Метание мяча.		<b>Овладевать</b> правилами закаливающих процедур. <b>Анализировать</b> правила безопасности при проведении закаливающих процедур. <b>Оценивать</b> своё состояние (ощущение) после закаливающих

						процедур. метания мяча. <b>Описывать</b> технику метания мяча. <b>Выполнять</b> метание мяча на заданное расстояние. <b>Знать</b> понятие «эстафета».
5.15		Спортивные игры. Ведение баскетбольного мяча. Бег с ускорением. Прыжки через скакалку. Игра: «Метко в цель».		Бег. Прыжки через скакалку.		<b>Выбирать</b> индивидуальный темп передвижения, <b>контролировать</b> темп бега по частоте сердечных сокращений. <b>Описывать</b> технику прыжков через скакалку. <b>Выполнять</b> прыжки через скакалку. <b>Предупреждать</b> появление ошибок и <b>соблюдать</b> правила безопасности во время прыжков через скакалку.
5.16		Спортивные игры. Ведение баскетбольного мяча. Бег с ускорением. Прыжки через скакалку. Игра: «Метко в цель».		Бег. Прыжки через скакалку.		<b>Выбирать</b> индивидуальный темп передвижения, <b>контролировать</b> темп бега по частоте сердечных сокращений. <b>Описывать</b> технику прыжков через скакалку. <b>Выполнять</b> прыжки через скакалку. <b>Предупреждать</b> появление ошибок и <b>соблюдать</b> правила безопасности во время прыжков через скакалку.
5.17		<i>Режим дня.</i> Прыжки через скакалку. Соревнования на короткой дистанции. Спортивные игры: ведение баскетбольного мяча.		Бег. Прыжки через скакалку. Метание в цель.		<b>Составлять и анализировать</b> режим дня. <b>Описывать</b> технику прыжков через скакалку. <b>Выполнять</b> прыжки через скакалку. <b>Предупреждать</b> появление ошибок и <b>соблюдать</b> правила безопасности во время прыжков через скакалку
5.18		Соревнования на короткой дистанции. Спортивные игры: ведение баскетбольного мяча.		Бег. Прыжки через скакалку. Метание в цель.		<b>Составлять и анализировать</b> режим дня. <b>Описывать</b> технику прыжков через скакалку. <b>Выполнять</b> прыжки через скакалку. <b>Предупреждать</b> появление ошибок и <b>соблюдать</b> правила безопасности во время прыжков через скакалку
<b>2</b>		<b>Подвижные игры (продолжение)</b>	<b>14 ч</b>			
2.5		<i>Правила игр.</i> Подвижные игры на свежем воздухе Коллективные подвижные игры без деления на группы: «Лисы и куры», «Играй, играй, мяч не теряй» и др.		Игры.		<b>Соблюдать</b> правила игр. <b>Организовывать и проводить</b> совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при проведении игр.

2.6		Подвижные игры на свежем воздухе. Коллективные подвижные игры с разделением на группы: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчёт».		Игры.		<b>Описывать</b> технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, <b>выявлять</b> и <b>устранять</b> типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
2.7		Подвижные игры на свежем воздухе. Коллективные подвижные игры с разделением на группы: «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Мяч водящему»		Игры.		<b>Описывать</b> технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, <b>выявлять</b> и <b>устранять</b> типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
2.8		Подвижные игры. Коллективные подвижные игры без деления на группы: «Два Мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки».				<b>Соблюдать</b> правила игр. <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при проведении игр.
2.9		Подвижные игры на свежем воздухе: «Зайцы в огороде», «Сова», «Волк во рву», «Метко в круг», «Мяч водящему».				<b>Соблюдать</b> правила игр. <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при проведении игр.
2.10		Подвижные игры на свежем воздухе «Сова»				<b>Соблюдать</b> правила игр. <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при проведении игр.
2.11		Подвижные игры на свежем воздухе «Метко в круг»				<b>Соблюдать</b> правила игр. <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при проведении игр.
2.12		Подвижные игры на свежем воздухе				<b>Соблюдать</b> правила игр. <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> совместно со

		«Пятнашки»				сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при проведении игр.
2.13		Подвижные игры на свежем воздухе «Лисы и куры»				<b>Соблюдать</b> правила игр. <b>Организовывать и проводить</b> совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при проведении игр.
2.14		Подвижные игры на свежем воздухе «Играй, играй, мяч не теряй» и др.				<b>Соблюдать</b> правила игр. <b>Организовывать и проводить</b> совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при проведении игр.
2.15		Подвижные игры на свежем воздухе «Мяч водящему»				<b>Соблюдать</b> правила игр. <b>Организовывать и проводить</b> совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при проведении игр.
2.16		Подвижные игры на свежем воздухе «Волк во рву»				<b>Соблюдать</b> правила игр. <b>Организовывать и проводить</b> совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при проведении игр.
2.17		Подвижные игры на свежем воздухе «Зайцы в огороде»				<b>Соблюдать</b> правила игр. <b>Организовывать и проводить</b> совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при проведении игр.
2.18		Подвижные игры. Эстафета «Весёлые старты»		Эстафета.		<b>Описывать</b> технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, <b>выявлять</b> и <b>устранять</b> типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
		<b>Всего</b>	<b>90 ч</b>			



## Календарно – тематическое планирование уроков физической культуры во 2 классе

Количество часов в неделю: 3 ч.

Годовое количество часов: 102 ч.

**Реквизиты программы:** Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы. М.:Просвещение, 2012.

**УМК учащихся:** В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012.

**УМК учителя:** Примерные программы начального общего образования. М.: Просвещение, 2010.

Рабочие программы. В.И. Лях. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы. М.: Просвещение, 2012.

В.И. Лях. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.

Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся 1-4 классов. М.: Просвещение, 2003.

### Распределение часов по четвертям:

№	Вид программного материала	Количество часов по программе	1 четв.	2 четв.	3 четв.	4 четв.
1.	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока.				
2.	Подвижные игры	20	5	5	5	5
3.	Гимнастика с основами акробатики	24	8	16	-	-
4.	Лёгкая атлетика	24	12	-	-	12
5.	Лыжные гонки	24	-	-	24	-
6.	Спортивные игры на основе баскетбола	10	-	-	-	10
	<b>Всего:</b>	<b>102 часа</b>				

№ п/п	Дата	Наименование разделов и тем уроков	Кол. часов	Лаб/прак работы	Формы контроля	Характеристика деятельности учащихся
<b>1.</b>		<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>4</b>			
1.1		Вводный инструктаж по ТБ и ОТ. Освоение строевых упражнений: основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижная игра «Лисы и куры».				<b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Различать</b> и <b>выполнять</b> строевые упражнения: основную стойку, построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
1.2		Освоение строевых упражнений: перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами – большими мячами. Подвижная игра «Зайцы в огороде».				<b>Описывать</b> состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами – большими мячами. <b>Различать</b> и <b>выполнять</b> строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
1.3		Освоение строевых упражнений: размыкание и смыкание приставными шагами. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой». Подвижная игра «Прыгающие воробушки».				<b>Различать</b> и <b>выполнять</b> строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами, размыкание на вытянутые в стороны руки. <b>Различать</b> и <b>выполнять</b> строевые команды: «Шагом марш!», «Класс, стой». <b>Выполнять</b> повороты направо, налево. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
1.4		Освоение строевых упражнений: перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».				<b>Осваивать</b> и <b>выполнять</b> строевые упражнения: перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. <b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
<b>2.</b>		<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>			
2.1		Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в				<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным

		полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Бег с ускорением. Подвижная игра «Пятнашки».				шагом. <b>Осваивать</b> навыки ходьбы и развивать координацию способности.
2.2		Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра. Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя. Подвижная игра «Волк во рву».				<b>Осваивать</b> признаки правильной ходьбы и бега. <b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выполнять</b> бег: обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя.
2.3		Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3*10м. Подвижная игра «Сова».				<b>Осваивать</b> признаки правильной ходьбы и бега. <b>Описывать</b> технику челночного бега 3 *10. <b>Выполнять</b> челночный бег.
2.4		Овладение знаниями: понятие – короткая дистанция. Бег с ускорением от 10 до 20 метров. Челночный бег 3*10м. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 и 180 градусов. Подвижная игра «Пятнашки».				<b>Усваивать</b> основные понятия и термины в беге (понятие – короткая дистанция). <b>Выполнять</b> бег с ускорением и челночный бег. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе прыжковых упражнений, при этом <b>соблюдать</b> правила безопасности.
2.5		Контроль: челночный бег 3*10м. Прыжки в длину с места. Бег в чередовании с ходьбой до 150 метров. Подвижная игра «К своим флажкам».				<b>Выполнять</b> челночный бег. <b>Осваивать</b> прыжки в длину с места. <b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
2.6		Беседа «Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы». Прыжки в длину с высоты до 40 см; с разбега с приземлением на обе ноги. Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «Сова».				<b>Раскрыть</b> понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов. <b>Применять</b> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. <b>Выполнять</b> прыжки в длину с высоты до 40 см, с разбега с приземлением на обе ноги. <b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
2.7		Бег по размеченным участкам дорожки, эстафеты с бегом на скорость, равномерный, медленный бег до 3 минут. Прыжки в длину с разбега.				<b>Применять</b> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. <b>Выбирать</b> индивидуальный темп передвижения, <b>контролировать</b> темп бега по частоте сердечных сокращений.

		Подвижная игра «Волк во рву».				<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
2.8		Равномерный, медленный бег до 3 минут. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения в парах, преодоление естественных препятствий. Подвижная игра «Два мороза».				<b>Выбирать</b> индивидуальный темп передвижения, <b>контролировать</b> темп бега по частоте сердечных сокращений. <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей (прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения в парах, преодоление естественных препятствий).
2.9		Овладение знаниями: бег на выносливость. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Эстафета «Смена сторон». Метание малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Два мороза».				<b>Усваивать</b> основные понятия и термины в беге – бег на выносливость. <b>Выполнять</b> кросс до 1 км, <b>контролировать</b> темп бега по частоте сердечных сокращений. <b>Осваивать</b> метание малого мяча с места на дальность.
2.10		Беседа «Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека». Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки в длину с разбега. Бег: соревнования до 60 метров. Подвижная игра «Сова».				<b>Анализировать</b> связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). <b>Выполнять</b> бег до 60 метров. <b>Осваивать</b> прыжки через длинную вращающуюся скакалку. <b>Осваивать</b> прыжки в длину с разбега.
2.11		Контроль: прыжки в длину с разбега. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: эстафеты «Вызов номеров». Подвижная игра «Пятнашки».				<b>Описывать</b> технику выполнения прыжков в длину с разбега и <b>выполнять</b> их. <b>Совершенствовать</b> технику бега, <b>развивать</b> координационные и скоростные способности.
2.12		Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Подвижная игра «Сова».				<b>Выполнять</b> кросс до 1 км, <b>контролировать</b> темп бега по частоте сердечных сокращений. <b>Описывать</b> технику выполнения ходьбы с преодолением 2 – 3 препятствий, <b>осваивать</b> её, <b>выявлять</b> и <b>устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.
<b>3.</b>		<b>Гимнастика с основами акробатики (продолжение).</b>	<b>4</b>			
3.1		Строевые упражнения: команда «На два (четыре) шага разомкнись!»				<b>Выполнять</b> строевые команды «На два (четыре) шага разомкнись». <b>Описывать</b> технику упражнений в равновесии: стойку

		Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Упражнения в равновесии: стойка на двух, на одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по бревну. Подвижная игра «К своим флажкам».				на двух, на одной ноге с закрытыми глазами. <b>Предупреждать</b> появление ошибок и <b>соблюдать</b> правила безопасности. <b>Осваивать</b> ходьбу по бревну.
3.2		Беседа «Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе». Танцевальные упражнения: 3 позиции ног, танцевальные шаги: переменный шаг. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Подвижная игра «Метко в круг».				<b>Описывать</b> технику танцевальных упражнений и составлять комбинации из их числа. <b>Осваивать</b> технику танцевальных упражнений, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. <b>Оказывать</b> помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений.
3.3		Танцевальные упражнения: 3 позиции ног, танцевальные шаги: переменный шаг, польки. Упражнения в равновесии: перешагивание через набивные мячи и их переноска. Подвижная игра «Мяч водящему».				<b>Осваивать</b> технику танцевальных упражнений, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. <b>Выполнять</b> упражнения в равновесии: перешагивание через набивные мячи и их переноска. <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> совместно со сверстниками подвижные игры, <b>осуществлять</b> судейство.
3.4		Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Упражнения в равновесии: повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке. Подвижная игра «Метко в цель».				<b>Осваивать</b> технику танцевальных упражнений, <b>предупреждать</b> появление ошибок и <b>соблюдать</b> правила безопасности. <b>Оказывать</b> помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. <b>Осваивать</b> новые упражнения в равновесии
<b>4.</b>		<b>Подвижные игры.</b>	<b>5</b>			
4.1		Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».				<b>Руководствоваться</b> правилами игр, соблюдать правила безопасности. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приёмов, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила безопасности.
4.2		Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых				<b>Описывать</b> технику игровых действий и приёмов, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b>

		способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».				типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила безопасности.
4.3		Беседа «Современные Олимпийские игры». Коллективные подвижные игры с разделением на группы: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Метко в цель».				<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила безопасности. <b>Использовать</b> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
4.4		Беседа «Идеалы и символика Олимпийских игр». Коллективные подвижные игры с разделением на группы: «К своим флажкам», «Метко в цель», «Попади в обруч», «Мяч в корзину».				<b>Соблюдать</b> правила безопасности. <b>Использовать</b> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приёмов, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.
4.5		Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».				<b>Соблюдать</b> правила безопасности. <b>Использовать</b> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приёмов, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки.
<b>5.</b>		<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>16</b>			
5.1		Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: с гимнастической палкой, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Акробатические упражнения: кувырок вперёд. Подвижная игра «К своим флажкам».				<b>Описывать</b> состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами (с гимнастическими палками) <b>и составлять</b> комбинации из числа разученных упражнений. <b>Осваивать</b> кувырок вперёд. <b>Соблюдать</b> технику безопасности.
5.2		Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Акробатические упражнения: стойка на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Кто дальше бросит».				<b>Описывать</b> состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами (малыми мячами) <b>и составлять</b> комбинации из числа разученных упражнений. <b>Описывать</b> технику выполнения акробатических упражнений: стойку на лопатках согнув ноги. <b>Выполнять</b> стойку на лопатках.

5.3		Общеразвивающие упражнения с обручем. Акробатические упражнения и развитие координационных способностей: из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев. Подвижная игра «Метко в цель».				<b>Описывать</b> состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами (обручем) <b>и составлять</b> комбинации из числа разученных упражнений. <b>Описывать</b> технику выполнения акробатических упражнений: стойку на лопатках согнув ноги и перекат вперёд в упор присев. <b>Выполнять</b> стойку на лопатках согнув ноги и перекат вперёд в упор присев. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.
5.4		Беседа «Строение тела, основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении». общеразвивающие упражнения с флажками. Акробатические упражнения: кувырок в сторону. Подвижная игра «Попади в обруч».				<b>Описывать</b> состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами (флажками) <b>и составлять</b> комбинации из числа разученных упражнений. <b>Описывать</b> технику акробатических упражнений <b>и составлять</b> акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <b>Выполнять</b> кувырок в сторону.
5.5		Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Акробатические упражнения: упражнения в висе стоя и лёжа. Подвижная игра «К своим флажкам».				<b>Описывать</b> состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами (малыми мячами) <b>и составлять</b> комбинации из числа разученных упражнений. <b>Описывать</b> технику акробатических упражнений <b>и составлять</b> акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <b>Выполнять</b> упражнения в висе стоя и лёжа.
5.6		Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».				<b>Описывать</b> технику акробатических упражнений <b>и составлять</b> акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <b>Выполнять</b> лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. <b>Предупреждать</b> появление ошибок <b>и соблюдать</b> правила безопасности.
5.7		Упражнения в висе: вис на согнутых руках. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками. Подвижная игра «Сова».				<b>Выполнять</b> вис на согнутых руках. <b>Выполнять</b> лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками. <b>Предупреждать</b> появление ошибок <b>и соблюдать</b> правила безопасности.
5.8		Подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Лазанье по гимнастической стенке с одновременным				<b>Осваивать</b> висы и лазанье, <b>развивать</b> силовые и координационные способности. <b>Предупреждать</b> появление ошибок <b>и соблюдать</b> правила безопасности.

		перехватом рук и перестановкой ног. Подвижная игра «Пятнашки».				<b>Организовывать и проводить</b> совместно со сверстниками подвижные игры.
5.9		Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см). Подвижная игра «Волк во рву».				<b>Осваивать</b> упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. <b>Описывать</b> технику перелезания через гимнастическое бревно. <b>Предупреждать</b> появление ошибок и <b>соблюдать</b> правила безопасности. <b>Организовывать и проводить</b> совместно со сверстниками подвижные игры.
5.10		Лазанье по канату. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня. Подвижная игра «Зайцы в огороде».				<b>Осваивать</b> технику лазанья по канату. <b>Осваивать</b> технику выполнения опорных прыжков, <b>развивать</b> координационные, скоростно-силовые способности. <b>Организовывать и проводить</b> совместно со сверстниками подвижные игры.
5.11		Лазанье по канату. Освоение навыков равновесия. Стойка на двух, на одной ноге с закрытыми глазами, перешагивание через набивные мячи. Подвижная игра «Волк во рву».				<b>Выполнять</b> лазанье по канату. <b>Осваивать</b> навыки в равновесии: стойка на двух, на одной ноге с закрытыми глазами, перешагивание через набивные мячи. <b>Организовывать и проводить</b> совместно со сверстниками подвижные игры.
5.12		Контроль: лазанье по канату. Перелезание через гимнастического коня. Стойка на бревне на одной и двух ногах (высота 60 см). Подвижная игра «Точный расчёт».				<b>Выполнять</b> лазанье по канату. <b>Осваивать</b> перелезание через гимнастического коня. <b>Осваивать</b> навыки в равновесии: стойка на бревне на одной и двух ногах (высота 60 см). <b>Предупреждать</b> появление ошибок и <b>соблюдать</b> правила безопасности.
5.13		Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Танцевальные шаги: переменный шаг, шаг с прискоком. Ходьба по бревну. Перелезание через гимнастическое бревно. Подвижная игра «Точный расчёт».				<b>Осваивать</b> технику танцевальных упражнений ( танцевальные шаги: переменный шаг, шаг с прискоком), предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. <b>Выполнять</b> ходьбу по бревну и перелезание через гимнастическое бревно. <b>Организовывать и проводить</b> совместно со сверстниками подвижные игры.
5.14		Танцевальные упражнения: шаг галопа в сторону; сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Ходьба по бревну. Подвижная игра «Метко в цель».				<b>Осваивать</b> технику танцевальных упражнений ( шаг галопа в сторону; сочетание танцевальных шагов с ходьбой), предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. <b>Организовывать и проводить</b> совместно со сверстниками подвижные игры.



5.15		Контроль: ходьба по гимнастическому бревну. Упражнения в перешагивании через набивные мячи и их переноска. Подвижная игра «Мяч в корзину».				<b>Выполнять</b> ходьбу по гимнастическому бревну. <b>Выполнять</b> упражнения в перешагивании через набивные мячи. <b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.
5.16		Освоение строевых упражнений: команда «На два (четыре) шага разомкнись». Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Подвижная игра «Зайцы в огороде».				<b>Различать и выполнять</b> строевые команды «На два (четыре) шага разомкнись». <b>Выполнять</b> повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижной игры «Зайцы в огороде».
<b>6.</b>		<b>Подвижные игры</b>	<b>5</b>			
6.1		Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчёт».				<b>Руководствоваться</b> правилами игр, соблюдать правила безопасности. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приёмов, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила безопасности.
6.2		Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Точный расчёт», «Мяч в корзину».				<b>Описывать</b> технику игровых действий и приёмов, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила безопасности.
6.3		Беседа «Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека». Овладение элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Подвижные игры «Мяч водящему», «Играй, играй, мяч не теряй».				<b>Овладевать</b> элементарными умениями в ловле и бросках мяча, на базе подвижных игр применять эти умения. <b>Использовать</b> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
6.4		Овладение умениями в передачах и ведении мяча. Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в				<b>Овладевать</b> умениями в передачах и ведении мяча. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

		корзину».				<b>Соблюдать</b> правила безопасности.
6.5		Коллективные подвижные игры с разделением на группы: «К своим флажка», «Кто дальше бросит», «Метко в цель».				<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила безопасности.
<b>7.</b>		<b>Лыжные гонки</b>	<b>24</b>			
7.1		Повторный инструктаж по ТБ и ОТ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок. Подвижная игра «Два мороза».				<b>Применять</b> правила подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой. <b>Применять</b> правила переноски и надевания лыж. <b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.
7.2		Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Ступающий шаг с палками. Подвижная игра «Пятнашки».				<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Понимать</b> значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. <b>Проявлять</b> выносливость при обучении ходьбы на лыжах ступающим шагом.
7.3		Особенности дыхания при ходьбе на лыжах. Ступающий шаг без палок и с палками. Подвижная игра «К своим флажкам».				<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Объяснять</b> значение дыхания при ходьбе на лыжах. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
7.4		Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Скользящий шаг без палок. Подвижная игра «Два мороза».				<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Понимать</b> требования к температурному режиму. <b>Анализировать</b> правила безопасности при обморожении. <b>Проявлять</b> выносливость при обучении ходьбе на лыжах скользящим шагом.
7.5		Техника безопасности при занятиях лыжами. Скользящий шаг с палками. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».				<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
7.6		Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием. Подвижная игра «Зайцы в огороде».				<b>Осваивать</b> скользящий шаг с палками. <b>Объяснять</b> технику поворота переступанием. <b>Осваивать</b> технику выполнения поворота переступанием.

7.7		Скользкий шаг с палками. Повороты переступанием на месте. Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Лисы и куры».				<b>Осваивать</b> скользкий шаг с палками. <b>Объяснять</b> технику поворота переступанием. <b>Осваивать</b> технику выполнения поворота переступанием. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
7.8		Скользкий шаг с палками. Повороты на месте и в движении переступанием. Подвижная игра «Кто дальше бросит».				<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Осваивать</b> технику выполнения поворота переступанием.
7.9		Передвижение на лыжах до 1 км. Подъёмы и спуски под уклон. Подвижная игра «Точный расчёт».				<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Осваивать</b> подъёмы и спуски под уклон. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
7.10		Передвижение на лыжах до 1 км. Подъёмы и спуски под уклон. Подвижная игра «Метко в цель».				<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Осваивать</b> подъёмы и спуски под уклон. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
7.11		Передвижение на лыжах до 1 км. Подъёмы и спуски под уклон. Подвижная игра «Сова».				<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Осваивать</b> подъёмы и спуски под уклон. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
7.12		Подъёмы и спуски с небольших склонов. Контроль: скользкий шаг с палками и без палок. Игра «Волк во рву».				<b>Выполнять</b> скользкий шаг с палками и без палок. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения скользкого шага с палками и без палок. <b>Выполнять</b> подъёмы и спуски с небольших склонов.
7.13		Подъёмы и спуски с небольших склонов. Скользкий шаг с палками и без палок.				<b>Выполнять</b> подъёмы и спуски с небольших склонов. <b>Применять</b> передвижение на лыжах для развития

		Игра «Метко в круг».				координационных способностей и выносливости.
7.14		Подъёмы и спуски с небольших склонов. Скользящий шаг с палками и без палок. Игра «Метко в цель».				<b>Выполнять</b> подъёмы и спуски с небольших склонов. <b>Выполнять</b> скользящий шаг с палками и без палок. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения скользящего шага с палками и без палок.
7.15		Подъёмы и спуски с небольших склонов. Скользящий шаг с палками и без палок. Игра «Кто самый быстрый».				<b>Выполнять</b> подъёмы и спуски с небольших склонов. <b>Выполнять</b> скользящий шаг с палками и без палок. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения скользящего шага с палками и без палок.
7.16		Подъёмы и спуски с небольших склонов. Скользящий шаг с палками и без палок. Игра «Пятнашки».				<b>Выполнять</b> подъёмы и спуски с небольших склонов. <b>Выполнять</b> скользящий шаг с палками и без палок. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения скользящего шага с палками и без палок.
7.17		Повороты на месте и в движении переступанием. Скользящий шаг с палками и без палок. Игра «Прыгающие воробушки».				<b>Выполнять</b> скользящий шаг с палками и без палок. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения скользящего шага с палками и без палок. <b>Выполнять</b> повороты на месте и в движении переступанием.
7.18		Передвижение на лыжах до 1,5 км. Контроль: повороты переступанием. Подвижная игра «Кто самый быстрый».				<b>Варьировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>Демонстрировать</b> способность выполнять повороты переступанием. <b>Использовать</b> действия подвижной игры для развития координационных и кондиционных способностей.
7.19		Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Подвижная игра «Сова».				<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Варьировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>Выполнять</b> подъёмы и спуски с небольших склонов.
7.20		Передвижение на лыжах до 1,5 км. Повороты переступанием. Подвижная игра «Два мороза»				<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Варьировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>Использовать</b> действия подвижной игры для развития координационных и кондиционных способностей.
7.21		Передвижение на лыжах до 1,5 км. Контроль:				<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами

		подъёмы и спуски с небольших склонов. Подвижная игра «Метко в цель».				передвижения. <b>Варьировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>Использовать</b> действия подвижной игры для развития координационных и кондиционных способностей.
7.22		Ступающий и скользящий шаги. Подвижная игра «Попади в обруч».				<b>Описывать</b> технику передвижения на лыжах. <b>Выполнять</b> скользящий и ступающий шаги.. <b>Использовать</b> действия подвижной игры для развития координационных и кондиционных способностей.
7.23		Ступающий и скользящий шаги. Подвижная игра «Метко в цель».				<b>Выполнять</b> ступающий и скользящий шаги. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения скользящего и ступающего шагов.
7.24		Передвижение на лыжах до 1, 5 км. Подвижная игра «Два мороза».				<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Варьировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>Использовать</b> действия подвижной игры для развития координационных и кондиционных способностей.
<b>8.</b>		<b>Подвижные игры</b>	<b>5</b>			
8.1		Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч водящему».				<b>Описывать</b> технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
8.2		Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Попади в обруч».				<b>Руководствоваться</b> правилами игры, <b>соблюдать</b> правила безопасности. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
8.3		Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Мяч в корзину», «Волк во рву».				<b>Использовать</b> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей, реакции, ориентированию в пространстве. <b>Руководствоваться</b> правилами игры, <b>соблюдать</b> правила безопасности.
8.4		Беседа «Укрепление здоровья средствами				На базе подвижных игр <b>закреплять</b> навыки в прыжках.

		закаливания». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры с короткой скакалкой.				<b>Описывать</b> технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
8.5		Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки».				<b>Совершенствовать</b> навыки бега, <b>развивать</b> скоростные способности на базе подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
<b>9.</b>		<b>Спортивные игры на основе баскетбола.</b>	<b>10</b>			
9.1		Правила поведения и безопасности на занятиях в спортивном зале. Спортивные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча индивидуально и в парах. Подвижная игра «Мяч водящему».				<b>Выполнять</b> правила поведения и безопасности в спортивном зале. <b>Выполнять</b> ловлю и передачу баскетбольного мяча. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
9.2		Спортивные игры на основе баскетбола. Броски мяча индивидуально и в парах. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».				<b>Выполнять</b> броски мяча индивидуально и в парах. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. <b>Соблюдать</b> правила безопасности.
9.3		Спортивные игры на основе баскетбола. Стойка игрока, передвижение в стойке. Ведение мяча правой, левой рукой индивидуально. Подвижная игра «У кого меньше мячей».				<b>Выполнять</b> стойку игрока, передвижение в стойке. <b>Описывать</b> технику ведения мяча правой, левой рукой индивидуально. <b>Руководствоваться</b> правилами игр, <b>соблюдать</b> правила безопасности.
9.4		Спортивные игры на основе баскетбола. Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом). Подвижная игра «Школа мяча».				<b>Описывать</b> технику ведения мяча правой, левой рукой индивидуально. <b>Руководствоваться</b> правилами игр, <b>соблюдать</b> правила безопасности.
9.5		Спортивные игры на основе баскетбола. Передача мяча из-за головы двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».				<b>Описывать</b> технику передачи мяча из-за головы двумя руками. <b>Выполнять</b> передачу мяча из-за головы двумя руками. <b>Осуществлять</b> ловлю и передачу мяча в движении.
9.6		Спортивные игры на основе баскетбола. Передача мяча от груди двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».				<b>Описывать</b> технику передачи мяча от груди двумя руками. <b>Выполнять</b> ловлю и передачу мяча в движении. <b>Руководствоваться</b> правилами игр, <b>соблюдать</b> правила безопасности.
9.7		Спортивные игры на основе баскетбола.				<b>Выполнять</b> броски мяча в цель (кольцо, щит).

		Броски мяча в цель (кольцо, щит). Игра «Попади в обруч».				<b>Использовать</b> действия подвижной игры для развития координационных и кондиционных способностей. <b>Соблюдать</b> правила безопасности.
9.8		Беседа «Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Спортивные игры на основе баскетбола. Броски мяча в цель (мишень, обруч). Подвижная игра «Метко в цель».				<b>Выполнять</b> броски мяча в цель (кольцо, щит). <b>Использовать</b> действия подвижной игры для развития координационных и кондиционных способностей. <b>Соблюдать</b> правила безопасности.
9.9		Спортивные игры на основе баскетбола. Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом). Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».				<b>Выполнять</b> ведение мяча в движении по прямой линии (шагом и бегом). <b>Руководствоваться</b> правилами игр, <b>соблюдать</b> правила безопасности.
9.10		Спортивные игры на основе баскетбола. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой шагом и бегом. Подвижная игра «Попади в обруч».				<b>Выполнять</b> ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой по прямой линии шагом и бегом. <b>Соблюдать</b> правила безопасности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
<b>10.</b>		<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>12</b>			
10.1		Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе. Эстафета «Смена сторон».				<b>Выполнять</b> различные виды ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе. <b>Использовать</b> действия подвижной игры для развития координационных и кондиционных способностей. <b>Соблюдать</b> правила безопасности.
10.2		Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Прыжки в длину с места, с высоты до 40 см. Эстафета «Вызов номеров».				<b>Выполнять</b> различные виды ходьбы с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. <b>Описывать</b> технику выполнения прыжков в длину с места, с высоты до 40 см. <b>Выполнять</b> прыжки в длину с места, с высоты до 40 см. <b>Использовать</b> действия подвижной игры для развития координационных и кондиционных способностей. <b>Соблюдать</b> правила безопасности
10.3		Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Бег с ускорением от 10 до 20 метров. Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Эстафета «Смена сторон».				<b>Выполнять</b> обычный бег с чередованием с ходьбой. <b>Выполнять</b> бег с ускорением от 10 до 20 метров. <b>Выполнять</b> прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. <b>Использовать</b> действия подвижной игры для развития координационных и кондиционных способностей.
10.4		Обычный бег в чередовании с ходьбой с преодолением препятствий (мячи, палки).				<b>Выполнять</b> обычный бег в чередовании с ходьбой с преодолением препятствий.

		Прыжки в высоту с 4 -5 шагов разбега. «Круговая эстафета».				<p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжков в высоту с разбега.</p> <p><b>Выполнять</b> прыжки в высоту с разбега.</p> <p><b>Применять</b> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p><b>Использовать</b> действия подвижной игры для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
10.5		Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный бег до 4 минут. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Эстафета «Смена сторон».				<p><b>Выбирать</b> индивидуальный темп передвижения, <b>контролировать</b> темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Выполнять</b> прыжки через длинную вращающуюся скакалку.</p> <p><b>Использовать</b> действия подвижной игры для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
10.6		Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах. «Круговая эстафета».				<p><b>Выполнять</b> кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><b>Выполнять</b> прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах.</p>
10.7		Прыжки через короткую скакалку. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Сова».				<p><b>Выполнять</b> прыжки через короткую скакалку.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча с места.</p> <p><b>Выполнять</b> метание малого мяча.</p>
10.8		Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения, в парах. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния 4 -5 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».				<p><b>Закреплять</b> в играх и через стволы деревьев навыки прыжков и <b>развивать</b> скоростно – силовые и координационные способности.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения метательных упражнений, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять</b> и <b>устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p>
10.9		Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. Подвижная игра «Лисы и куры».				<p><b>Описывать</b> технику выполнения броска набивного мяча двумя руками от груди вперёд-вверх.</p> <p><b>Выполнять</b> броски набивного мяча двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. <b>Использовать</b> действия подвижной игры для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
10.10		Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками снизу вперёд-вверх. Прыжки через короткую				<p><b>Описывать</b> технику броска набивного мяча двумя руками снизу вперёд-вверх.</p>



		скакалку. Подвижная игра «Зайцы в огороде».				<b>Выполнять</b> броски набивного мяча. <b>Выполнять</b> прыжки через короткую скакалку.
10.11		Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки на развитие скоростно – силовых и координационных способностей.				<b>Выполнять</b> прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. <b>Руководствоваться</b> правилами игр, <b>соблюдать</b> правила безопасности. <b>Придумывать</b> игры с прыжками с использованием скакалки.
10.12		Овладение понятием: короткая дистанция. Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Подвижная игра «Вызов номеров».				<b>Соревноваться</b> по бегу на короткие дистанции. <b>Усваивать</b> основные понятия и термины в беге и <b>объяснять</b> их назначение.
<b>11.</b>		<b>Подвижные игры</b>	<b>5</b>			
11.1		Коллективные подвижные игры без деления на группы: «Школа мяча», «Два мороза», «Пятнашки».				<b>Использовать</b> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей, реакции, ориентированию в пространстве. <b>Руководствоваться</b> правилами игры, <b>соблюдать</b> правила безопасности.
11.2		Коллективные подвижные игры с разделением на группы: «К своим флажкам», «Метко в цель», «Мяч в корзину».				<b>Описывать</b> технику игровых действий и приёмов, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила безопасности.
11.3		Подвижные игры – эстафеты с мячом.				<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила безопасности. <b>Руководствоваться</b> правилами игры, <b>соблюдать</b> правила безопасности
11.4		Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».				<b>Описывать</b> технику игровых действий и приёмов, <b>осваивать</b> их самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила безопасности.
11.5		Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки.				<b>Закреплять</b> в играх навыки прыжков и <b>развивать</b> скоростно–силовые и координационные способности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила безопасности.
		<b>Итого:</b>	<b>102ч.</b>			

## **Календарно – тематическое планирование уроков физической культуры в 3 классе**

**Количество часов в неделю** – 3 часа.

**Годовое количество часов** – 102 часа.

**Реквизиты программы:** Примерные программы начального общего образования. М., «Просвещение», 2011.

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы.

М., «Просвещение», 2012.

**УМК учащихся:** В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.,

«Просвещение», 2013.

**УМК учителя:** Рабочие программы. В.И. Лях. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы.

М., «Просвещение», 2012.

В.И. Лях. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М., «Просвещение», 2011.

Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для 1-4 классов.

М.: «Просвещение», 2012.

№	Дата	Название раздела. Тема урока.	Количество часов	Лаб./прак. работы	Форма контроля	Характеристика деятельности учащихся
1	I чет.	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>12 ч</b>			
1.1	1	Вводный инструктаж по ТБ и ОТ. Строевые упражнения. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Подвижные игры «Ловишка», «Колдунчики».				<b>Различать</b> и <b>выполнять</b> строевые упражнения: основную стойку, построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Уметь выполнять</b> правила подвижных игр «Ловишка», «Колдунчики».
1.2	2	Овладение знаниями: команды «старт», «финиш». Беговая разминка. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Подвижная игра «Салки».			Тест. Бег на 30 м.	<b>Выполнять</b> тестирование бега на 30 метров с высокого старта. <b>Уметь выполнять</b> правила подвижной игры «Салки». <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе беговых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности.
1.3	3	Беседа: влияние бега на состояние здоровья. Разминка в движении, челночный бег. Подвижная игра «Пустое место».				<b>Технично выполнять</b> челночный бег. <b>Видеть</b> ошибку и <b>исправлять</b> её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Понимать</b> как влияет бег на состояние здоровья людей.
1.4	4	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 × 10м. Подвижная игра «Собачки ногами».			Тест. Челночный бег 3 × 10м	<b>Выполнять</b> технику челночного бега. Эффективно <b>сотрудничать</b> и способствовать продуктивной кооперации, <b>добывать</b> недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Соблюдать</b> правила игры «Собачки ногами».
1.5	5	Беговая разминка. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Различные способы метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Пустое место».				<b>Применять</b> разные способы метания мешочка на дальность. <b>Развивать</b> личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных

						нормах. <b>Выполнять</b> правила подвижной игры «Пустое место».
1.6	6	Бег с высоким подниманием бедра. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Космонавты».			Тест. Метание мешочков.	<b>Применять</b> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. <b>Выполнять</b> метание мешочка на дальность различными способами. <b>Соблюдать</b> правила и технику безопасности во время подвижной игры «Космонавты».
1.7	7	Элементарные сведения о правилах соревнований в беге. Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Белые медведи»				<b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно – силовых способностей. <b>Выбирать</b> индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
1.8	8	Овладение знаниями: темп, длительность бега. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».				<b>Выполнять</b> прыжки на заданную длину по ориентирам. <b>Осуществлять</b> действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
1.9	9	Бег приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см. Подвижная игра «Белые медведи».				<b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений, <b>осваивать</b> её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <b>Выполнять</b> прыжки в длину.
1.10	10	Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 метров. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления). Подвижная игра «Прыжки по полоскам».				<b>Выполнять</b> бег с ускорением. <b>Выполнять</b> технику прыжков в длину. <b>Развивать</b> этические чувства, доброжелательность, навыки сотрудничества со сверстниками.
1.11	11	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Круговая эстафета».				<b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений, <b>осваивать</b> её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <b>Выполнять</b> прыжки в длину.
1.12	12	Контроль: прыжки в длину с разбега. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Подвижная игра «Пустое место».			Контроль: прыжки в длину с разбега.	<b>Выполнять</b> прыжок в длину с разбега. <b>Применять</b> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. <b>Выбирать</b> индивидуальный темп передвижения, <b>контролировать</b> темп бега по частоте сердечных

						сокращений.
2.		<b>Спортивные игры. Футбол.</b>	<b>5 ч</b>			
2.1	13	Беседа «Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр». Правила спортивной игры в футбол. Ведение мяча в футболе, остановка, удар.				<b>Выполнять</b> пас мяча ногой, <b>описывать</b> правила игры «Футбол». <b>Объяснять</b> смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.
2.2	14	Беседа «Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр». Правила спортивной игры «Футбол». Передача мяча в футболе.				<b>Выполнять</b> различные варианты пасов мяча ногой, <b>играть</b> в спортивную игру «Футбол». <b>Объяснять</b> роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
2.3	15	Беседа «Идеалы и символика Олимпийских игр». Правила спортивной игры «Футбол», удар по воротам.				<b>Выполнять</b> различные варианты пасов мяча ногой, <b>играть</b> в спортивную игру «Футбол». <b>Объяснять</b> смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.
2.4	16	Беседа «Олимпийские чемпионы по разным видам спорта». Правила спортивной игры «Футбол», удар по воротам, броски мяча из-за боковой.				<b>Выполнять</b> различные варианты пасов мяча ногой, <b>играть</b> в спортивную игру «Футбол», <b>выполнять</b> правила игры. <b>Называть</b> известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.
2.5	17	Контрольная игра в футбол. Беседа «Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе».				<b>Выполнять</b> различные варианты пасов мяча ногой, <b>играть</b> в спортивную игру «Футбол».
3.		<b>Подвижные игры.</b>	<b>10 ч</b>			
3.1	18	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Вызови по имени».				<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила безопасности. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха.
3.2	19	Беседа «Олимпийские игры в Сочи». Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».				<b>Организовывать и проводить</b> совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. <b>Соблюдать</b> правила безопасности <b>Развивать</b> навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
3.3	20	Беседа «Строение тела человека, основные формы движений». Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и				<b>Организовывать и проводить</b> совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять

		броски в цель в ходьбе и медленном беге. Подвижная игра «Мяч ловцу».				судейство. <b>Соблюдать</b> правила безопасности <b>Развивать</b> навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
3.4	21	Футбольные упражнения в парах, удары по воротам в футболе. Подвижная игра «Охотники и утки».				<b>Организовывать и проводить</b> совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. <b>Соблюдать</b> правила безопасности <b>Развивать</b> навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
3.5	22	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Беседа «Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями». Подвижная игра «Удочка».				<b>Управлять</b> поведением партнёра (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Адекватно оценивать</b> свои действия и действия партнёра. <b>Устанавливать</b> связь между развитием физических качеств и работой сердца.
3.6	23	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель в ходьбе и медленном беге. Подвижная игра «Снайперы».				<b>Соблюдать</b> правила безопасности <b>Развивать</b> навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
3.7	24	Беседа «Мышцы человека, напряжение и расслабление мышц». Техника бросков и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Перестрелка».				<b>Соблюдать</b> правила безопасности <b>Развивать</b> навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
3.8	25	Техника бросков и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Быстро и точно».				<b>Совершенствовать</b> технику бросков и ловли мяча в парах. <b>Играть</b> в подвижную игру «Быстро и точно». <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
3.9	26	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Игры «Белые медведи», «Пустое место».				<b>Использовать</b> действия подвижных игр «Белые медведи» и «Пустое место» для развития скоростных способностей и способности к ориентированию. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха.
3.10	27	Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву».				<b>Использовать</b> действия подвижных игр «Белые медведи» и «Пустое место» для развития скоростных способностей и способности к ориентированию.

						<b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха.
4.	II чет.	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>24 ч</b>			
4.1	1	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. Подвижная игра «Волк во рву».				<b>Выполнять</b> подтягивание на низкой перекладине. <b>Осуществлять</b> действие по образцу и заданному правилу. Адекватно <b>оценивать</b> свои действия и действия партнёров.
4.2	2	Упражнения на улучшение осанки. Подтягивание в висе, поднятие ног в висе. Подвижная игра «Овладей мячом».				Выполнять подтягивание в висе, поднятие ног в висе. <b>Осуществлять</b> действие по образцу и заданному правилу. <b>Играть</b> в подвижную игру «Овладей мячом».
4.3	3	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Подвижная игра «Пустое место».				<b>Выполнять</b> перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. <b>Сотрудничать</b> в ходе групповой работы. <b>Соблюдать</b> технику безопасности.
4.4	4	Упражнения для укрепления мышц живота и спины. Разминка на матах. Техника кувырка вперёд. Подвижная игра «Удочка».				<b>Выполнять</b> кувырок вперёд. <b>Осуществлять</b> действие по образцу и заданному правилу. Адекватно <b>оценивать</b> свои действия и действия партнёров.
4.5	5	Разминка на матах. Техника кувырка вперёд с разбега, техника кувырка вперёд через препятствие. Подвижная игра «Борьба за мяч».				<b>Осуществлять</b> действие по образцу и заданному правилу. Адекватно <b>оценивать</b> свои действия и действия партнёров.
4.6	6	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Варианты выполнения кувырка вперёд. Подвижная игра «Удочка».				<b>Описывать</b> состав и содержание акробатических упражнений с предметами. <b>Выполнять</b> кувырок вперёд. <b>Осуществлять</b> действие по образцу и заданному правилу. Адекватно <b>оценивать</b> свои действия и действия партнёров.
4.7	7	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Техника кувырка назад. Подвижная игра «Белые медведи».				<b>Выполнять</b> разминку на матах с резиновыми кольцами, взаимодействовать со сверстниками в процессе разминки. <b>Выполнять</b> кувырок назад. <b>Руководствоваться</b> правилами игры «Белые

						медведи», <b>соблюдать</b> правила безопасности.
4.8	8	Разминка с гимнастическими палками. 2 – 3 кувырка вперёд. Кувырок назад. Подвижная игра «Охотники и утки».				<b>Выполнять</b> разминку с гимнастическими палками. <b>Выполнять</b> кувырок назад и 2-3 кувырка вперёд. <b>Соблюдать</b> правила безопасности.
4.9	9	Стойка на лопатках. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Подвижная игра «Пустое место».				<b>Выполнять</b> кувырок назад и стойку на лопатках. <b>Осуществлять</b> действие по образцу и заданному правилу. Адекватно <b>оценивать</b> свои действия и действия партнёров.
4.10	10	«Мост» из положения лёжа на спине. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги. Подвижная игра «Волк во рву».				<b>Осуществлять</b> действие по образцу и заданному правилу. Адекватно <b>оценивать</b> свои действия и действия партнёров.
4.11	11	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. Подвижная игра «Пустое место».				<b>Выполнять</b> лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. <b>Руководствоваться</b> правилами игры «Пустое место». <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха.
4.12	12	Лазанье по канату. Упражнения на гимнастической стенке: вис прогнувшись. Подвижная игра «Белые медведи».				<b>Выполнять</b> лазанье по канату, различные упражнения на гимнастической стенке. <b>Использовать</b> действия подвижной игры «Белые медведи» для развития координационных и кондиционных способностей.
4.13	13	Перелезание через бревно. Лазанье по канату в три приёма. Подвижная игра «Космонавты».				<b>Выполнять</b> технику лазанья по канату в три приёма, перелезания через бревно. <b>Выполнять</b> правила подвижной игры «Космонавты».
4.14	14	Лазанье по канату в три приёма. Перелезание через препятствия. Подвижная игра «Прыжки по полоскам».				<b>Выполнять</b> технику лазанья по канату в три приёма, перелезания через препятствия. Эффективно <b>сотрудничать</b> и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.
4.15	15	Разминка со скакалками. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке:				<b>Выполнять</b> прыжки через скакалку, упражнения со скакалками.



		подтягивание в висячем положении, поднятие ног в висячем положении. Подвижная игра «Волк во рву».				<b>Выполнять</b> упражнения на гимнастической стенке. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
4.16	16	Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами по скамейке; ходьба по бревну приставными шагами (высота до 1 м). Подвижная игра «Удочка».				<b>Выполнять</b> упражнения в равновесии, используя бревно. <b>Выполнять</b> правила безопасности. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха.
4.17	17	Упражнения на гимнастическом бревне. Повороты на носках и одной ноге, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».				<b>Выполнять</b> упражнения на гимнастическом бревне: повороты, приседание, сед. <b>Выполнять</b> правила подвижной игры «Гонка мячей по кругу».
4.18	18	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках. Лазанье по канату в три приёма. Подвижная игра «Вызови по имени».				<b>Выполнять</b> упражнения на бревне, лазанье по канату в три приёма. <b>Осознавать</b> самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.
4.19	19	Ходьба на носках по бревну, повороты прыжком на 90°; опускание в упор стоя на колене. Лазанье по канату в три приёма. Подвижная игра «Мяч ловцу».				<b>Выполнять</b> повороты на бревне прыжком на 90°, опускание в упор стоя на колене. <b>Выполнять</b> лазанье по канату в три приёма. <b>Соблюдать</b> правила безопасности.
4.20	20	Контроль: ходьба по бревну, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Подвижная игра «Подвижная цель».			Контроль: ходьба по бревну.	<b>Выполнять</b> технику ходьбы по бревну, приседание и переход в упор присев. <b>Использовать</b> действия данной подвижной игры для развития координационных и кондиционных способностей.
4.21	21	Контроль: лазанье по канату в три приёма. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Подвижная игра «Овладей мячом».			Контроль: лазанье по канату в три приёма.	<b>Выполнять</b> технику лазанья по канату в три приёма. Самостоятельно <b>формулировать</b> познавательные цели. <b>Соблюдать</b> правила безопасности.
4.22	III чет. 1	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаги галопа и польки в парах. 1 и 2 позиции ног. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Подвижная игра «Охотники и утки».				<b>Осваивать</b> технику танцевальных упражнений. <b>Оказывать</b> помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. <b>Выполнять</b> опорные прыжки на горку из гимнастических матов.
4.23	2	Освоение танцевальных упражнений: русский медленный шаг; элементы народных танцев. Опорный прыжок на козла; вскок в упор стоя на				<b>Осваивать</b> технику танцевальных упражнений. <b>Оказывать</b> помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.

		колених и соскок взмахом рук. Подвижная игра «Быстро и точно».				<b>Осваивать</b> технику опорного прыжка на козла.
4.24	3	Опорный прыжок на козла; вскок в упор стоя на колених и соскок взмахом рук. Подвижная игра «Снайперы».				<b>Осваивать</b> технику танцевальных упражнений. <b>Оказывать</b> помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. <b>Выполнять</b> технику опорного прыжка на козла.
5.		<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>24 ч</b>			
5.1	4	Инструктаж по ТБ и ОТ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Подвижная игра «Белые медведи».				<b>Выполнять</b> требования к спортивной форме и обуви на лыжной подготовке. <b>Выполнять</b> скользящий шаг с палками и без палок. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения скользящего шага с палками и без палок.
5.2	5	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Беседа «Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания». Подвижная игра «Салки».				<b>Выполнять</b> скользящий шаг с палками и без палок. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения скользящего шага с палками и без палок.
5.3	6	Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Попеременный двухшажный ход без палок. Подвижная игра «Перестрелка».				<b>Выполнять</b> повороты переступанием и прыжком. <b>Выполнять</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок.
5.4	7	Попеременный двухшажный ход с палками. Беседа «Особенности дыхания на занятиях лыжами» Подвижная игра «Метко в цель».				<b>Выполнять</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками. <b>Сотрудничать</b> в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. <b>Использовать</b> бег на лыжах в организации активного отдыха.
5.5	8	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Подвижная игра «Охотники и утки».				<b>Выполнять</b> подъёмы и спуски с небольших склонов. <b>Выполнять</b> технику спуска в основной стойке на лыжах.
5.6	9	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Беседа «Требования к температурному режиму, понятие об обморожении». Подвижная игра «Пятнашки».				<b>Выполнять</b> технику подъёма на склон «лесенкой», технику торможения «плугом». <b>Выполнять</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками
5.7	10	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Беседа «Техника безопасности при занятиях на лыжах». Подвижная игра «Волк во рву».				<b>Выполнять</b> передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. <b>Выполнять</b> спуск со склона «змейкой» и в основной стойке. <b>Подниматься</b> на склон различными способами.

5.8	11	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход с палками. Подвижная игра «Белые медведи».				<b>Выполнять</b> технику передвижения на лыжах. <b>Выполнять</b> технику спуска на лыжах в приседе. <b>Устанавливать</b> рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.
5.9	12	Контроль: подъёмы «полуёлочкой» и «ёлочкой». Попеременный двухшажный ход с палками. Подвижная игра «Снайперы».			Контроль: подъёмы «полуёлоч- кой» и «ёлочкой».	<b>Выполнять</b> подъёмы «полуёлочкой», и «ёлочкой», оценивать свои результаты. <b>Выполнять</b> технику передвижения на лыжах.
5.10	13	Контроль: подъём «лесенкой». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подвижная игра «Удочка».			Контроль: подъём «лесенкой».	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, <b>соблюдать</b> правила безопасности. <b>Проходить</b> дистанцию 1,5 км на лыжах.
5.11	14	Передвижение на лыжах различными ходами. Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Подвижная игра «Салки».				<b>Варьировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>Соблюдать</b> правила безопасности во время спусков со склона.
5.12	15	Контроль: спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Подвижная игра «Метко в цель».			Контроль: спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Варьировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>Использовать</b> действия подвижной игры для развития координационных и кондиционных способностей.
5.13	16	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью различными ходами. Спуск со склона в основной стойке. Подвижная игра «Перестрелка».				<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Выполнять</b> подъёмы и спуски с небольших склонов. <b>Выполнять</b> скользящий шаг с палками и без палок.
5.14	17	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Космонавты».				<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения скользящего шага с палками и без палок.
5.15	18	Прохождение дистанции 2 км с равномерной скоростью. Подвижная игра «Метко в цель».				<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения скользящего шага с палками и без палок.

5.16	19	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение на лыжах различными ходами. Подвижная игра «Белые медведи».				<b>Выполнять</b> подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. <b>Передвигаться</b> на лыжах различными ходами.
5.17	20	Контроль: торможение «плугом» на лыжах. Передвижение на лыжах различными ходами.			Контроль: торможение «плугом» на лыжах.	<b>Уметь выполнять</b> торможение «плугом» на лыжах. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
5.18	21	Передвижение на лыжах различными ходами. Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы. Подвижная игра «Снайперы».				<b>Применять</b> передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, <b>контролировать</b> скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
5.19	22	Передвижение на лыжах различными ходами. Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы. Подвижная игра «Удочка».				<b>Применять</b> передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, <b>контролировать</b> скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
5.20	23	Контроль: попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы. Подвижная игра «Прыжки по полоскам».			Контроль: попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы.	<b>Уметь выполнять</b> технику попеременного двухшажного и одновременного двухшажного лыжных ходов. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
5.21	24	Прохождение дистанции до 2,5 км. Подвижная игра «Белые медведи».				<b>Применять</b> передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, <b>контролировать</b> скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
5.22	25	Прохождение дистанции до 2,5 км. Подвижная игра «Пустое место».				<b>Применять</b> передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, <b>контролировать</b> скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
5.23	26	Прохождение дистанции до 2,5 км. Подвижная игра «Волк во рву».				<b>Применять</b> передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, <b>контролировать</b> скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
5.24	27	Контрольный урок. Прохождение дистанции до 2 км.			Контроль: прохождение дистанции до 2 км.	<b>Применять</b> передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости,

					км.	<b>контролировать</b> скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
2.		<b>Спортивные игры. Баскетбол. (продолжение)</b>	<b>5 ч</b>			
2.6	28	Повторный инструктаж по ТБ и ОТ. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол). Подвижная игра «Мяч в корзину».				<b>Выполнять</b> ведение мяча с изменением направления. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха.
2.7	29	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».				<b>Выполнять</b> ведение мяча с изменением направления и скорости. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха.
2.8	30	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Вызови по имени».				<b>Выполнять</b> ловлю и передачу мяча на месте и в движении. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха.
2.9	IV чет. 1	Правила игры в баскетбол. Броски по воротам с 3 - 4 м (гандбол). Эстафеты с мячом.				<b>Использовать</b> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <b>Участвовать</b> в эстафетах с мячом, <b>развивать</b> чувство ответственности.
2.10	2	Беседа «Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями». Правила игры в баскетбол. Эстафеты с мячом.				<b>Использовать</b> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <b>Участвовать</b> в эстафетах с мячом, <b>развивать</b> чувство ответственности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
1.		<b>Лёгкая атлетика. (продолжение)</b>	<b>12 ч</b>			
1.13	3	Разминка в движении. Полоса препятствий. Бег на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Удочка».				<b>Преодолевать</b> полосу препятствий. <b>Проектировать</b> траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.
1.14	4	Разминка с гимнастическими скамейками. Прыжок в высоту с прямого разбега. Контроль: бег на 30			Контроль: бег на 30 метров с высокого	<b>Прыгать</b> в высоту с прямого разбега. <b>Видеть</b> ошибки и исправлять их по указанию взрослого, сохранять заданную цель.

		метров с высокого старта. Подвижная игра «Совушка».			старта.	
1.15	5	Разминка с гимнастическими скамейками. Прыжок в высоту с хлопками в ладоши во время полёта. Подвижная игра «Встречная эстафета».				<b>Прыгать</b> в высоту с хлопками в ладоши во время полёта. <b>Представлять</b> конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Использовать</b> действия данной подвижной игры для развития координационных и кондиционных способностей.
1.16	6	Контроль: прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Круговая эстафета».			Контроль: прыжок в высоту.	<b>Выполнять</b> прыжок в высоту с прямого разбега. <b>Использовать</b> действия подвижной игры «Круговая эстафета» для развития координационных и кондиционных способностей.
1.17	7	Прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 <sup>0</sup> – 120 <sup>0</sup> и с точным приземлением в квадрат. Подвижная игра «Белые медведи».				<b>Осваивать</b> прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 - 120 <sup>0</sup> и с точным приземлением в квадрат. <b>Оказывать</b> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.
1.18	8	Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди. Подвижная игра «Космонавты».				<b>Выполнять</b> прыжок в длину с разбега. <b>Осваивать</b> бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди.
1.19	9	Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками из-за головы вперёд-вверх. Подвижная игра «Волк во рву».				<b>Осваивать</b> бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками из-за головы вперёд-вверх. <b>Выполнять</b> прыжок в длину с разбега.
1.20	10	Многоскоки: тройной, пятерной. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Снайперы».				<b>Описывать</b> технику многоскоков: тройного, пятерного. <b>Осваивать</b> бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.
1.21	11	Контроль: прыжок в длину с разбега. Многоскоки: десятерной. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания.			Контроль: прыжок в длину с разбега.	<b>Выполнять</b> прыжок в длину с разбега на результат. <b>Выполнять</b> метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания.

		Подвижная игра «Охотники и утки».				
1.22	12	Метание теннисного мяча с места на точность и дальность. Челночный бег 3×10м. Подвижная игра «Мини-гандбол».				<b>Выполнять</b> метание теннисного мяча с места на точность и дальность. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности.
1.23	13	Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние. Контроль: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Мини-гандбол».			Контроль: метание теннисного мяча на дальность.	<b>Выполнять</b> метание теннисного мяча с места на дальность. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать правила игры «Мини-гандбол».
1.24	14	Контроль: челночный бег 3×10м. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 5-6 метров. Подвижная игра «Перестрелка».			Контроль: челночный бег 3×10м.	<b>Выполнять</b> метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 5-6 метров. <b>Соблюдать</b> правила безопасности во время игры. <b>Описывать</b> правила игры «Перестрелка».
3.		<b>Подвижные игры. (продолжение)</b>	<b>10 ч.</b>			
3.11	15	Броски мяча в баскетбольное кольцо. Ведение мяча. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».				<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности
3.12	16	Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Подвижные игры «Овладей мячом», «Подвижная цель».				<b>Выполнять</b> ведение мяча с изменением направления. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
3.13	17	Совершенствование навыков в прыжках, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».				<b>Выполнять</b> прыжки по полоскам. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Адекватно <b>оценивать</b> свои действия и действия партнёров, сохранять заданную цель.
3.14	18	Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры «Волк во рву», «Охотники и утки».				<b>Описывать</b> правила игр «Волк во рву», «Охотники и утки». <b>Соблюдать</b> технику безопасности и правила игр.
3.15	19	Беседа «Режим дня, его содержание и правила				<b>Выполнять</b> удары по воротам, <b>играть</b> в футбол.

		планирования». Удары по воротам в футболе. Игра «Футбол».				<b>Беседовать</b> на тему «Режим дня, его содержание и правила планирования».
3.16	20	Беседа «Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека». Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча. Игра «Перестрелка».				<b>Вступать</b> в диалог по теме «Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность». <b>Выполнять</b> броски, ловлю мяча. <b>Описывать</b> правила игры «Перестрелка».
3.17	21	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Мини-гандбол».				<b>Использовать</b> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <b>Описывать</b> правила игр. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха.
3.18	22	Подвижные игры «Мини-баскетбол», «Мяч ловцу».				<b>Использовать</b> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <b>Описывать</b> правила игр.
3.19	23	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Охотники и утки», «Снайперы».				<b>Использовать</b> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <b>Описывать</b> правила игр. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха.
3.20	24	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Подвижная цель», «Вызови по имени».				<b>Использовать</b> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <b>Описывать</b> правила игр. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха.
			<b>Всего:</b>	<b>102 ч</b>		



## **Календарно – тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе**

**Количество часов в неделю** – 3 часа.

**Годовое количество часов** – 102 часа.

**Реквизиты программы:** Примерные программы начального общего образования. М., «Просвещение», 2011.

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы.

М., «Просвещение», 2012.

**УМК учащихся:** В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.,

«Просвещение», 2013.

**УМК учителя:** Рабочие программы. В.И. Лях. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы.

М., «Просвещение», 2012.

В.И. Лях. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М., «Просвещение», 2011.

Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для 1-4 классов.

М.: «Просвещение», 2012.

№	Дата	Название раздела. Тема урока.	Кол-во часов	Лаб./пр. работы	Форма контроля	Характеристика деятельности учащихся
<b>1</b>	I чет.	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>12 ч</b>			
<b>1.1</b>	<sup>1</sup>	Вводный инструктаж по ИОТ № 048-2012. Строевые упражнения. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Подвижные игры «Пустое место», «Колдунчики».				<b>Различать</b> и <b>выполнять</b> строевые упражнения: основную стойку, построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. <b>Выполнять</b> требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Уметь выполнять</b> правила подвижных игр «Пустое место», «Колдунчики».
<b>1.2</b>	<sup>2</sup>	Овладение знаниями: команды «старт», «финиш», эстафета. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Эстафеты с бегом на скорость. Подвижная игра «Белые медведи».				<b>Выполнять</b> ходьбу с изменением длины и частоты шагов, эстафеты с бегом на скорость. <b>Уметь выполнять</b> правила подвижной игры «Белые медведи». <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе беговых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности.
<b>1.3</b>	<sup>3</sup>	Беседа: влияние бега на состояние здоровья. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Челночный бег 3 *10 м. Подвижная игра «Космонавты».				<b>Технично выполнять</b> челночный бег. <b>Видеть</b> ошибку и <b>исправлять</b> её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Понимать</b> как влияет бег на состояние здоровья людей.
<b>1.4</b>	<sup>4</sup>	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 × 10м. Подвижная игра «Собачки ногами».			Тест. Челночный бег 3 × 10м	<b>Выполнять</b> технику челночного бега. Эффективно <b>сотрудничать</b> и способствовать продуктивной кооперации, <b>добывать</b> недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Соблюдать</b> правила игры «Собачки ногами».
<b>1.5</b>	<sup>5</sup>	Беговая разминка. Обычный бег с изменением направления движения по указанию учителя. Метание теннисного мяча с места. Подвижная игра «Пустое место».				<b>Выполнять</b> обычный бег с изменением направления движения по указанию учителя и метание теннисного мяча с места. <b>Развивать</b> личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. <b>Выполнять</b> правила подвижной игры «Пустое место».
<b>1.6</b>	<sup>6</sup>	Ходьба и бег с высоким подниманием бедра.				<b>Применять</b> беговые упражнения для развития

		Метание теннисного мяча с места на точность. Подвижная игра «Космонавты».				координационных, скоростных способностей. <b>Выполнять</b> метание теннисного мяча с места на точность. <b>Соблюдать</b> правила и технику безопасности во время подвижной игры «Космонавты».
1.7	7	Элементарные сведения о правилах соревнований в беге. Равномерный, медленный бег до 6 – 8 минут. Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Белые медведи»				<b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно – силовых способностей. <b>Выбирать</b> индивидуальный темп бега до 6 – 8 минут, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
1.8	8	Овладение знаниями: темп, длительность бега. Ходьба с перешагиванием через скамейки. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Подвижная игра «Перестрелка».				<b>Выполнять</b> прыжки на заданную длину по ориентирам. <b>Осуществлять</b> действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
1.9	9	Бег приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см. Подвижная игра «Белые медведи».				<b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений, <b>осваивать</b> её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <b>Выполнять</b> прыжки в длину.
1.10	10	Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 метров. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления). Подвижная игра «Прыжки по полоскам».				<b>Выполнять</b> бег с ускорением. <b>Выполнять</b> технику прыжков в длину. <b>Развивать</b> этические чувства, доброжелательность, навыки сотрудничества со сверстниками.
1.11	11	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Круговая эстафета».				<b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений, <b>осваивать</b> её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <b>Выполнять</b> прыжки в длину. <b>Соблюдать и выполнять</b> правила игры «Круговая эстафета»
1.12	12	Контроль: прыжки в длину с разбега. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Подвижная игра «Пустое место».			Контроль: прыжки в длину с разбега.	<b>Выполнять</b> прыжок в длину с разбега. <b>Применять</b> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. <b>Выбирать</b> индивидуальный темп передвижения, <b>контролировать</b> темп бега по частоте сердечных сокращений.

<b>2.</b>		<b>Спортивные игры. Футбол.</b>	<b>5 ч</b>			
<b>2.1</b>	13	ИОТ № 052-2012. Беседа «Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями». Правила спортивной игры в футбол. Ведение мяча в футболе, остановка, удар.				<b>Выполнять</b> пас мяча ногой, <b>описывать</b> правила игры «Футбол». <b>Объяснять</b> смысл физической культуры как системы регулярных занятий физическими упражнениями.
<b>2.2</b>	14	Беседа «Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического)». Правила спортивной игры «Футбол». Передача мяча в футболе.				<b>Выполнять</b> различные варианты пасов мяча ногой, <b>играть</b> в спортивную игру «Футбол». <b>Объяснять</b> роль физической культуры на укрепление здоровья.
<b>2.3</b>	15	Беседа «Влияние физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное)». Правила спортивной игры «Футбол», удар по воротам.				<b>Выполнять</b> различные варианты пасов мяча ногой, <b>играть</b> в спортивную игру «Футбол». <b>Объяснять</b> смысл влияния физической культуры на развитие человека.
<b>2.4</b>	16	Футбол, броски мяча из-за боковой. Двусторонняя игра.				<b>Выполнять</b> различные варианты пасов мяча ногой, <b>играть</b> в спортивную игру «Футбол», <b>выполнять</b> правила двусторонней игры.
<b>2.5</b>	17	Контрольная игра в футбол. Двусторонняя игра. Беседа «Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе».				<b>Выполнять</b> различные варианты пасов мяча ногой, <b>играть</b> в спортивную игру «Футбол».
<b>3.</b>		<b>Подвижные игры.</b>	<b>10 ч</b>			
<b>3.1</b>	18	ИТО № 052-2012. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Вызови по имени».				<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила безопасности. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха.
<b>3.2</b>	19	Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».				<b>Организовывать и проводить</b> совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. <b>Соблюдать</b> правила безопасности. <b>Развивать</b> навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

3.3	20	Беседа «Строение тела человека, основные формы движений». Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель в ходьбе и медленном беге. Подвижная игра «Мяч ловцу».				<b>Организовывать и проводить</b> совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. <b>Соблюдать</b> правила безопасности при игре «Мяч ловцу». <b>Развивать</b> навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
3.4	21	Футбольные упражнения в парах, удары по воротам в футболе. Подвижная игра «Охотники и утки».				<b>Организовывать и проводить</b> совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. <b>Соблюдать</b> правила безопасности <b>Развивать</b> навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
3.5	22	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Беседа «Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями». Подвижная игра «Удочка».				<b>Выполнять</b> ведение мяча с изменением направления и скорости. <b>Управлять</b> поведением партнёра (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Адекватно оценивать</b> свои действия и действия партнёра. <b>Устанавливать</b> связь между развитием физических качеств и работой сердца.
3.6	23	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель в ходьбе и медленном беге. Подвижная игра «Снайперы».				<b>Соблюдать</b> правила безопасности <b>Развивать</b> навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
3.7	24	Беседа «Мышцы человека, напряжение и расслабление мышц». Техника бросков и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Перестрелка».				<b>Соблюдать</b> правила безопасности при ловле и бросках мяча в парах. <b>Развивать</b> навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
3.8	25	Техника бросков и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Быстро и точно».				<b>Совершенствовать</b> технику бросков и ловли мяча в парах. <b>Играть</b> в подвижную игру «Быстро и точно». <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
3.9	26	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Игры «Пятнашки», «Пустое место».				<b>Использовать</b> действия подвижных игр «Пятнашки» и «Пустое место» для развития скоростных способностей и способности к ориентированию. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха.

<b>3.10</b>	27	Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву».				<b>Использовать</b> действия подвижных игр «Прыжки по полоскам» и «Волк во рву» для развития скоростных способностей и способности к ориентированию. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха.
<b>4.</b>	II чет.	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>24 ч</b>			
<b>4.1</b>	1	ИОТ №048-2012. Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения без предметов. Названия снарядов и гимнастических элементов. Кувырок вперёд. Подвижная игра «Пятнашки».				<b>Выполнять</b> кувырок вперёд. <b>Запоминать</b> названия снарядов и гимнастических элементов. <b>Осуществлять</b> действие по образцу и заданному правилу. Адекватно <b>оценивать</b> свои действия и действия партнёров.
<b>4.2</b>	2	Строевые упражнения: рапорт учителю. Общеразвивающие упражнения с большими мячами. Техника выполнения кувырка вперёд. Подвижная игра «Овладей мячом».				<b>Выполнять</b> кувырок вперёд. <b>Осуществлять</b> действие по образцу и заданному правилу. <b>Играть</b> в подвижную игру «Овладей мячом».
<b>4.3</b>	3	Строевые упражнения: повороты кругом на месте. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Техника выполнения кувырка назад. Подвижная игра «Кто дальше бросит».				<b>Выполнять</b> кувырок назад. <b>Сотрудничать</b> в ходе групповой работы. <b>Соблюдать</b> технику безопасности.
<b>4.4</b>	4	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Техника выполнения кувырка назад и перекатом стойка на лопатках. Подвижная игра «Мини-баскетбол».				<b>Выполнять</b> кувырок вперёд и назад и перекатом стойку на лопатках. <b>Осуществлять</b> действие по образцу и заданному правилу. Адекватно <b>оценивать</b> свои действия и действия партнёров.
<b>4.5</b>	5	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три уступами. Общеразвивающие упражнения с обручем. Мост с помощью учителя и самостоятельно. Подвижная игра «Снайперы».				<b>Осуществлять</b> действие по образцу и заданному правилу. Адекватно <b>оценивать</b> свои действия и действия партнёров.
<b>4.6</b>	6	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Контроль: кувырки вперёд и назад. Подвижная игра «Мяч ловцу».			Контроль: кувырки вперёд и назад.	<b>Выполнять</b> кувырок вперёд и назад. <b>Осуществлять</b> действие по образцу и заданному правилу. Адекватно <b>оценивать</b> свои действия и действия партнёров.
<b>4.7</b>	7	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Контроль: стойка на лопатках.			Контроль: стойка на лопатках.	<b>Выполнять</b> разминку с набивными мячами, взаимодействовать со сверстниками в процессе

		Подвижная игра «Белые медведи».				разминки. <b>Выполнять</b> стойку на лопатках. <b>Руководствоваться</b> правилами игры «Белые медведи», <b>соблюдать</b> правила безопасности.
<b>4.8</b>	8	Общеразвивающие упражнения с флажками. «Мост» из положения лёжа на спине. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги. Подвижная игра «Волк во рву».				<b>Описывать</b> состав и содержание акробатических упражнений с предметами. <b>Выполнять</b> разминку с флажками.. <b>Выполнять</b> мост из положения лёжа на спине и вис на согнутых руках.. <b>Соблюдать</b> правила безопасности.
<b>4.9</b>	9	Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Подвижная игра «Пустое место».				<b>Выполнять</b> вис прогнувшись на гимнастической стенке. <b>Осуществлять</b> действие по образцу и заданному правилу. Адекватно <b>оценивать</b> свои действия и действия партнёров.
<b>4.10</b>	10	Подтягивание в висе, поднятие ног в висе. Комбинация из основных акробатических элементов. Подвижная игра «Охотники и утки».				<b>Осуществлять</b> действие по образцу и заданному правилу. Адекватно <b>оценивать</b> свои действия и действия партнёров.
<b>4.11</b>	11	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. Подвижная игра «Пустое место».				<b>Выполнять</b> лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. <b>Руководствоваться</b> правилами игры «Пустое место». <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха.
<b>4.12</b>	12	Лазанье по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической стенке: вис прогнувшись. Подвижная игра «Белые медведи».				<b>Выполнять</b> лазанье по канату, различные упражнения на гимнастической стенке. <b>Использовать</b> действия подвижной игры «Белые медведи» для развития координационных и кондиционных способностей.
<b>4.13</b>	13	Перелезание через препятствие - бревно. Лазанье по канату в три приёма. Подвижная игра «Космонавты».				<b>Выполнять</b> технику лазанья по канату в три приёма, перелезания через бревно. <b>Выполнять</b> правила подвижной игры «Космонавты».
<b>4.14</b>	14	Лазанье по канату в три приёма. Перелезание через препятствия. Подвижная игра «Прыжки по полоскам».			Контроль: лазанье по канату в три приёма.	<b>Выполнять</b> технику лазанья по канату в три приёма, перелезания через препятствия. Эффективно <b>сотрудничать</b> и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.

4.15	15	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Подвижная игра «Волк во рву».				<b>Выполнять</b> прыжки на горку из гимнастических матов. <b>Выполнять</b> упражнения на гимнастической стенке. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
4.16	16	Освоение навыков равновесия. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами (высота до 1 м). Подвижная игра «Удочка».				<b>Выполнять</b> упражнения в равновесии, используя бревно. <b>Выполнять</b> правила безопасности. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха.
4.17	17	Упражнения на гимнастическом бревне. Повороты на носках и одной ноге, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».				<b>Выполнять</b> упражнения на гимнастическом бревне: повороты, приседание, сед. <b>Выполнять</b> правила подвижной игры «Гонка мячей по кругу».
4.18	18	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках. Подвижная игра «Вызови по имени».				<b>Выполнять</b> упражнения на бревне. <b>Осознавать</b> самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.
4.19	19	Ходьба на носках по бревну, повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене. Лазанье по канату в три приёма. Подвижная игра «Мяч ловцу».				<b>Выполнять</b> повороты на бревне прыжком на 90°, опускание в упор стоя на колене. <b>Выполнять</b> лазанье по канату в три приёма. <b>Соблюдать</b> правила безопасности.
4.20	20	Контроль: ходьба по бревну, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Подвижная игра «Подвижная цель».			Контроль: ходьба по бревну.	<b>Выполнять</b> технику ходьбы по бревну, приседание и переход в упор присев. <b>Использовать</b> действия данной подвижной игры для развития координационных и кондиционных способностей.
4.21	21	Опорный прыжок на коня. Беседа «Признаки правильной ходьбы, прыжков, бега, осонки». Подвижная игра «Овладей мячом».				<b>Выполнять</b> технику опорного прыжка на коня. Самостоятельно <b>формулировать</b> познавательные цели. <b>Соблюдать</b> правила безопасности.
4.22	III чет. 1	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаги галопа и польки в парах. 1 и 2 позиции ног. Опорные прыжки на козла. Подвижная игра «Охотники и утки».				<b>Осваивать</b> технику танцевальных упражнений. <b>Оказывать</b> помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. <b>Выполнять</b> опорные прыжки на горку из гимнастических матов.
4.23	2	Освоение танцевальных упражнений: элементы народных танцев. Опорный прыжок на козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом				<b>Осваивать</b> технику танцевальных упражнений. <b>Оказывать</b> помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. <b>Осваивать</b> технику опорного прыжка на козла.



		рук. Подвижная игра «Быстро и точно».				
4.24	3	Контроль: опорный прыжок на козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Подвижная игра «Снайперы».			Контроль: опорный прыжок на козла.	<b>Осваивать</b> технику танцевальных упражнений. <b>Оказывать</b> помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. <b>Выполнять</b> технику опорного прыжка на козла.
5.		<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>24 ч</b>			
5.1	4	Инструктаж по ИОТ № 050-2012. Основные требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Подвижная игра «Белые медведи».				<b>Выполнять</b> требования к спортивной форме и обуви на лыжной подготовке. <b>Выполнять</b> скользящий шаг с палками и без палок. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения скользящего шага с палками и без палок.
5.2	5	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Беседа «Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания». Подвижная игра «Салки».				<b>Выполнять</b> скользящий шаг с палками и без палок. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения скользящего шага с палками и без палок.
5.3	6	Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Попеременный двухшажный ход без палок. Подвижная игра «Перестрелка».				<b>Выполнять</b> повороты переступанием и прыжком. <b>Выполнять</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок.
5.4	7	Попеременный двухшажный ход с палками. Беседа «Особенности дыхания на занятиях лыжами» подвижная игра «Метко в цель».				<b>Выполнять</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками. <b>Сотрудничать</b> в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. <b>Использовать</b> бег на лыжах в организации активного отдыха.
5.5	8	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Подвижная игра «Охотники и утки».				<b>Выполнять</b> подъёмы и спуски с небольших склонов. <b>Выполнять</b> технику спуска в основной стойке на лыжах.
5.6	9	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Беседа «Требования к температурному режиму, понятие об обморожении». Подвижная игра «Пятнашки».				<b>Выполнять</b> технику подъёма на склон «лесенкой», технику торможения «плугом». <b>Выполнять</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками
5.7	10	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Беседа «Техника безопасности при занятиях на лыжах». Подвижная игра «Волк во рву».				<b>Выполнять</b> передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. <b>Выполнять</b> спуск со склона «змейкой» и в основной стойке. <b>Подниматься</b> на склон различными способами.

<b>5.8</b>	11	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход с палками. Подвижная игра «Белые медведи».				<b>Выполнять</b> технику передвижения на лыжах. <b>Выполнять</b> технику спуска на лыжах в приседе. <b>Устанавливать</b> рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.
<b>5.9</b>	12	Контроль: подъёмы «полуёлочкой» и «ёлочкой». Попеременный двухшажный ход с палками. Подвижная игра «Снайперы».			Контроль: подъёмы «полуёлочкой» и «ёлочкой».	<b>Выполнять</b> подъёмы «полуёлочкой», и «ёлочкой», оценивать свои результаты. <b>Выполнять</b> технику передвижения на лыжах.
<b>5.10</b>	13	Контроль: подъём «лесенкой». Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах. Подвижная игра «Удочка».			Контроль: подъём «лесенкой».	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, <b>соблюдать</b> правила безопасности. <b>Проходить</b> дистанцию 2,5 км на лыжах.
<b>5.11</b>	14	Передвижение на лыжах различными ходами. Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Подвижная игра «Салки».				<b>Варьировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>Соблюдать</b> правила безопасности во время спусков со склона.
<b>5.12</b>	15	Контроль: спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Подвижная игра «Метко в цель».			Контроль: спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Варьировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>Использовать</b> действия подвижной игры для развития координационных и кондиционных способностей.
<b>5.13</b>	16	Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью различными ходами. Спуск со склона в основной стойке. Подвижная игра «Перестрелка».				<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Выполнять</b> подъёмы и спуски с небольших склонов. <b>Выполнять</b> скользящий шаг с палками и без палок.
<b>5.14</b>	17	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Космонавты».				<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения скользящего шага с палками и без палок.
<b>5.15</b>	18	Прохождение дистанции 2 км с равномерной скоростью. Торможение упором. Подвижная игра «Метко в цель».				<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения скользящего шага с палками и без

						палок.
<b>5.16</b>	19	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» и упором на лыжах. Передвижение на лыжах различными ходами. Подвижная игра «Белые медведи».				<b>Выполнять</b> подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. <b>Передвигаться</b> на лыжах различными ходами.
<b>5.17</b>	20	Контроль: торможение «плугом» и упором на лыжах. Передвижение на лыжах различными ходами.			Контроль: торможение «плугом» и упором на лыжах.	<b>Уметь выполнять</b> торможение «плугом» на лыжах. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
<b>5.18</b>	21	Передвижение на лыжах различными ходами. Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы. Подвижная игра «Снайперы».				<b>Применять</b> передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, <b>Контролировать</b> скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
<b>5.19</b>	22	Передвижение на лыжах различными ходами. Попеременный двухшажный ход.. Подвижная игра «Удочка».				<b>Применять</b> передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, <b>Контролировать</b> скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
<b>5.20</b>	23	Контроль: попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «Прыжки по полоскам».			Контроль: попеременный двухшажный ход.	<b>Уметь выполнять</b> технику попеременного двухшажного и одновременного двухшажного лыжных ходов. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
<b>5.21</b>	24	Прохождение дистанции до 2,5 км. Подвижная игра «Белые медведи».				<b>Применять</b> передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, <b>контролировать</b> скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
<b>5.22</b>	25	Прохождение дистанции до 2,5 км. Подвижная игра «Пустое место».				<b>Применять</b> передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, <b>контролировать</b> скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
<b>5.23</b>	26	Прохождение дистанции до 2,5 км. Подвижная игра Волк во рву».				<b>Применять</b> передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, <b>контролировать</b> скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
<b>5.24</b>	27	Контрольный урок. Прохождение дистанции до 2 км.			Контроль: прохождение дистанции до 2	<b>Применять</b> передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, <b>контролировать</b> скорость бега на лыжах по частоте

					км.	сердечных сокращений.
<b>6.</b>		<b>Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол.</b>	<b>5 ч</b>			
<b>6.1</b>	28	ИОТ № 052-2012. Ведение мяча с изменением направления и скорости (баскетбол). Подвижная игра «Мяч в корзину».				<b>Выполнять</b> ведение мяча с изменением направления. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха.
<b>6.2</b>	29	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».				<b>Выполнять</b> ведение мяча с изменением направления и скорости. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха.
<b>6.3</b>	30	Правила игры в баскетбол. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол). Эстафеты с мячом.				<b>Выполнять</b> ловлю и передачу мяча на месте и в движении. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
<b>6.4</b>	IV чет. 1	Подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижная игра «Снайперы».				<b>Использовать</b> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <b>Выполнять</b> подбрасывание мяча, подачу мяча, передачу мяча в волейболе.
<b>6.5</b>	2	Беседа «Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями». Правила игры в волейбол. Подвижные игры на материале волейбола.				<b>Использовать</b> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <b>Участвовать</b> в эстафетах с мячом, <b>развивать</b> чувство ответственности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
<b>7.</b>		<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>12 ч</b>			
<b>7.1</b>	3	ИОТ № 049-2012. Разминка в движении. Бег коротким, средним и длинным шагом, в чередовании с ходьбой до 150 м. Подвижная игра «Удочка».				<b>Преодолевать</b> полосу препятствий. <b>Проектировать</b> траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.
<b>7.2</b>	4	Разминка с гимнастическими скамейками. Прыжок в высоту с прямого разбега и бокового разбега. Подвижная игра «Совушка».				<b>Прыгать</b> в высоту с прямого разбега. <b>Видеть</b> ошибки и исправлять их по указанию взрослого, сохранять заданную цель.
<b>7.3</b>	5	Разминка с гимнастическими скамейками. Прыжок с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120°. Подвижная игра «Встречная эстафета».				<b>Прыгать</b> с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов. <b>Представлять</b> конкретное содержание и сообщать его в устной форме.

						<b>Использовать</b> действия данной подвижной игры для развития координационных и кондиционных способностей.
<b>7.4</b>	6	Контроль: прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 <sup>0</sup> и с точным приземлением в квадрат. Подвижная игра «Круговая эстафета».			Контроль: прыжок в высоту.	<b>Выполнять</b> прыжок в высоту с прямого разбега. <b>Использовать</b> действия подвижной игры «Круговая эстафета» для развития координационных и кондиционных способностей.
<b>7.5</b>	7	Прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 - 120 <sup>0</sup> и с точным приземлением в квадрат. Подвижная игра «Белые медведи».				<b>Осваивать</b> прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 - 120 <sup>0</sup> и с точным приземлением в квадрат. <b>Оказывать</b> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.
<b>7.6</b>	8	Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди. Подвижная игра «Космонавты».				<b>Выполнять</b> прыжок в длину с разбега. <b>Осваивать</b> бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди.
<b>7.7</b>	9	Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками из-за головы вперед-вверх. Подвижная игра «Волк во рву».				<b>Осваивать</b> бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками из-за головы вперед-вверх. <b>Выполнять</b> прыжок в длину с разбега.
<b>7.8</b>	10	Многоскоки: тройной, пятерной. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Снайперы».				<b>Описывать</b> технику многоскоков: тройного, пятерного. <b>Осваивать</b> бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.
<b>7.9</b>	11	Контроль: прыжок в длину с разбега. Многоскоки: десятерной. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания. Подвижная игра «Охотники и утки».			Контроль: прыжок в длину с разбега.	<b>Выполнять</b> прыжок в длину с разбега на результат. <b>Выполнять</b> метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания.
<b>7.10</b>	12	Метание теннисного мяча с места на точность и дальность. Челночный бег 3×10м. Подвижная игра «Мини-гандбол».				<b>Выполнять</b> метание теннисного мяча с места на точность и дальность. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдать

						правила безопасности.
<b>7.11</b>	13	Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние. Контроль: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Мини-гандбол».			Контроль: метание теннисного мяча на дальность.	<b>Выполнять</b> метание теннисного мяча с места на дальность. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. <b>Описывать</b> правила игры «Мини-гандбол».
<b>7.12</b>	14	Контроль: челночный бег3×10м. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 5-6 метров. Подвижная игра «Перестрелка».			Контроль: челночный бег3×10м.	<b>Выполнять</b> метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 5-6 метров. <b>Соблюдать</b> правила безопасности во время игры. <b>Описывать</b> правила игры «Перестрелка».
<b>8.</b>		<b>Подвижные игры.</b>	<b>10 ч</b>			
<b>8.1</b>	15	ИОТ № 052-2012.Броски мяча в баскетбольное кольцо. Ведение мяча. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».				<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности
<b>8.2</b>	16	Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Подвижные игры «Овладей мячом», «Подвижная цель».				<b>Выполнять</b> ведение мяча с изменением направления. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
<b>8.3</b>	17	Совершенствование навыков в прыжках, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».				<b>Выполнять</b> прыжки по полоскам. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Адекватно <b>оценивать</b> свои действия и действия партнёров, сохранять заданную цель.
<b>8.4</b>	18	Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры «Волк во рву», «Охотники и утки».				<b>Описывать</b> правила игр «Волк во рву», «Охотники и утки». <b>Соблюдать</b> технику безопасности и правила игр.
<b>8.5</b>	19	Беседа «Режим дня, его содержание и правила планирования». Удары по воротам в футболе. Игра «Футбол».				<b>Выполнять</b> удары по воротам, <b>играть</b> в футбол. <b>Беседовать</b> на тему «Режим дня, его содержание и правила планирования».
<b>8.6</b>	20	Беседа «Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека». Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча.				<b>Вступать</b> в диалог по теме «Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность». <b>Выполнять</b> броски, ловлю мяча. <b>Описывать</b> правила игры «Перестрелка».

		Игра «Перестрелка».				
<b>8.7</b>	21	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Мини-гандбол».				<b>Использовать</b> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <b>Описывать</b> правила игр. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха.
<b>8.8</b>	22	Подвижные игры «Мини-баскетбол», «Мяч ловцу».				<b>Использовать</b> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <b>Описывать</b> правила игр.
<b>8.9</b>	23	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Охотники и утки», «Снайперы».				<b>Использовать</b> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <b>Описывать</b> правила игр. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха.
<b>8.10</b>	24	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Подвижная цель», «Вызови по имени».				<b>Использовать</b> действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <b>Описывать</b> правила игр. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха.
		<b>Всего:</b>	<b>102 ч</b>			

## 8. Материально - техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура»

	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Число	Примечание
<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>			
<b>1.</b>	Дидактические карточки	<b>К</b>	
	Образовательные программы	<b>Д</b>	
	Учебно-методические пособия и рекомендации	<b>Д</b>	
	Журнал “Физическая культура в школе”	<b>Д</b>	
<b>Печатные пособия</b>			
<b>2.</b>	Таблицы (в соответствии с программой обучения)	<b>Д</b>	
	Схемы (в соответствии с программой обучения)	<b>Д</b>	
<b>Технические средства обучения (ТСО)</b>			
<b>3.</b>	Музыкальный центр	<b>Д</b>	
	Мегафон	<b>Д</b>	
<b>Экранно-звуковые пособия</b>			
<b>4.</b>	Аудиозаписи	<b>Д</b>	
<b>Учебно-практическое оборудование</b>			
<b>5.</b>	Бревно напольное (3 м)	<b>П</b>	
	Козел гимнастический	<b>П</b>	
	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	<b>П</b>	
	Стенка гимнастическая	<b>П</b>	
	Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)	<b>П</b>	



Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные	К	
Палка гимнастическая	К	
Скакалка детская	К	
Мат гимнастический	П	
Акробатическая дорожка	П	
Коврики: гимнастические, массажные	К	
Кегли	П	
Обруч пластиковый детский	К	
Планка для прыжков в высоту	Д	
Стойка для прыжков в высоту	Д	
Флажки: разметочные с опорой; стартовые	Д	
Лента финишная	Д	
Дорожка разметочная резиновая для прыжков	Д	
Рулетка измерительная	Д	
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д	
Льжи детские (с креплениями и палками)	К	
Щит баскетбольный тренировочный	Д	
Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
Жилетки игровые с номерами	К	

	Волейбольная стойка универсальная	Д	
	Сетка волейбольная	П	
	Аптечка	Д	
<b>Игры и игрушки</b>			
<b>6.</b>	Стол для игры в настольный теннис	П	
	Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	П	
	Футбол	П	
	Шахматы (с доской)	П	
	Шашки (с доской)	П	
	Контейнер с комплектом игрового инвентаря	П	

## Литература

1. Лях В.И. Рабочие программы. «Физическая культура». Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы. М., «Просвещение», 2011.
2. Лях В.И. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М., «Просвещение», 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М., «Просвещение». 2011.
4. Лепешкин В.А. Физическая культура. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы. Методическое пособие. М., Дрофа, 2006.
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. Методическое пособие. М., «Дрофа», 2008.