


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №32 «С углубленным
изучением предметов эстетического цикла»


«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

 / Скарменная И.В.
Протокол № 1 от 30.09.2022г.

«Согласовано»

Заместитель директора по

УВР  / Кудинова О.А.
«30» 09 2022г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 32
Стаценко Ю.В.

Приказ № 424/0 от «01» 10 2022г.



Рабочая программа

по физической культуре
начального общего образования
2-4 классы

Составлена на основе примерной основной образовательной программы по
физической культуре, авторской программы В.И Лях Москва «Просвещение».
(«Школа России»)

2022-2025 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по «**Физической культуре**» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Примерной программы по « Физической культуре »; и авторской программы В.И. Лях, А.А Зданевич М.: Просвещение, 2018г, УМК «Школа России», санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Цели предмета «Физическая культура»: Формирование разносторонне физически развитой личности, способно активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи :

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкость, общей выносливости, специальных и специфических координационных) и повышение функциональных возможностей организма (сердечнососудистой, дыхательной, нервной системы и опорно-двигательного аппарата);
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, спортивные игры: баскетбол, волейбол);
- освоение знаний физической культуре и спорте (физическая подготовка, быстрота, гибкость, координация, ловкость), их истории и современном развитии (Олимпийские игры древности, зарождение Олимпийского движения), формирование здорового образа жизни (закаливание, гигиена, режим дня, вредные привычки и их пагубное влияние на организм);
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГГ, физкультминутки, подвижные игры, корригирующие упражнения), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (требование техники безопасности и гигиенических правил);
- воспитание положительных качеств личности учащихся таких как ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство, терпеливость, норм коллективного взаимодействия (взаимопонимание, взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место предмета в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение «Физической культуры» во 2-4 классах - 204 часа; 2 часа в неделю; 34 часа в год.

Реализация учебного курса «Физическая культура» происходит в соответствии с авторской программой В.И. Лях, А.А Зданевич (М.: Просвещение, 2018г, УМК «Школа России»). В авторскую программу внесены изменения и дополнения. В соответствии с материально-техническим оснащением (отсутствие большого спортивного зала для учеников начальных классов, отсутствие условий для занятия лыжной подготовкой, прыжков в высоту, занятий волейболом) из авторской программы исключены разделы:

1. Лыжная подготовка

2. Подвижные игры. Волейбол
3. В разделе «Легкая атлетика» исключены прыжки в высоту

Часы этих разделов включены в раздел «Физическое совершенствование» и направлены на: оздоровительную физическую культуру, упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, гимнастику с основами акробатики, строевые упражнения, ритмическую гимнастику, упражнения в танцах, прикладно-ориентированную физическую культуру, развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта, подготовку к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурных минуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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

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, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей 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).

Планируемые результаты освоения учебных программ по всем учебным предметам на ступени начального общего образования с примерами заданий для итоговой оценки достижения планируемых результатов представлены в Приложении к данной основной образовательной программе начального общего образования.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- 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

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;

– 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, гибкости)

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2-4 классы

Разделы	2 класс	3 класс	4 Клас с
Знание о физической культуре	6	6	6
Легкая атлетика	16	16	16
Подвижные игры с элементами баскетбола	15	15	15
Гимнастика с элементами акробатики	20	20	20
Легкая атлетика	11	11	11
Всего	68ч	68ч	68ч

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2-4 КЛАССЫ

Укрепление здоровья и личная гигиена.

Знания о физической культуре. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). **Из истории физической культуры.** История

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

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности. Составление комплексов упражнений физкультурминуток и физкультпауз. Проведение физкультурминуток и физкультпауз.

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости.

Физическое развитие и физическая подготовка.

Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью. Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.

Жизненно-важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом).

Акробатические упражнения с элементами гимнастики.

Организуемые команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны), состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений. Большое разнообразие общеразвивающих упражнений без предметов.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия)

Легкоатлетические упражнения. Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 м) и длинные (1000 м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и

социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки ; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине мост, перекаты вперед назад, ласточка.

Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади.

Легкая атлетика

- *Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.
- *Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.
- *Метание* малого мяча на дальность из-за головы.
- *Прыжки:* на месте , по разметкам, через препятствия; прыжки с места, со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

- *Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».
- *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Военно- спортивная подготовка ползание по пластунски под препятствием, прыжки через барьеры, метание мяча в цель, прыжки в обруч.

Требования к качеству освоения программного материала

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

иметь представление:

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

уметь:

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

демонстрировать уровень физической подготовленности .

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности:

- Прыжок в длину с места;
- Челночный бег 3 x 10 метров;
- Сгибание и разгибание рук в висе (подтягивание) -мальчики;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа -девочки;
- Наклон вперед из положения «сидя»;
- Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек;

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: перекаты вперед ,назад,ласточка, мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) .

Легкая атлетика

Прыжки в длину с места, согнув ноги.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

- **Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».
- **Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Военно- спортивная подготовка ползание по пластуни под препятствием, прыжки через барьеры, метание мяча в цель, прыжки в обруч.

Требования к качеству освоения программного материала

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

иметь представление:

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

уметь:

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

демонстрировать уровень физической подготовленности .

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности:

- Прыжок в длину с места;
- Бег 30 м. с высокого старта или челночный бег 3 x 10 метров;
- Сгибание и разгибание рук в висе (подтягивание) -мальчики;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа -девочки;
- Наклон вперед из положения «си
- Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек;

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физической деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев.

Легкая атлетика

- *Прыжки* в длину с места.
- *Низкий старт*.
- *Стартовое ускорение*.
- *Финиширование*.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

- *Футбол*: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).
- *Баскетбол*: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча .

Военно- спортивная подготовка ползание по пластунски под препятствием, прыжки через барьеры, метание мяча в цель, прыжки в высоту.

Общеразвивающие упражнения

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»

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

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с 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, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией

равновесия различных положений) упражнения на переключение внимания и чувственного 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; 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 и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп ; лазанье (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и лазанием; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения ; комплексы упражнений и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале раздела «Легкая атлетика»

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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 уменьшающимся интервалом отдыха); равномерный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; метание набивных мячей (1 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений различными способами (сверху, снизу, от груди, прыжки по разметкам в полуприседе и приседе

**Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура»
(2 часа в неделю, в год 68 часов) 2 класс**

№ уро ка	Раздела, темы	Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
			Планируемая	Фактическая
1	<u>Знания о физической культуре</u> История зарождения древних Олимпийских игр. Легкоатлетические эстафеты	Знать историю зарождения древних олимпийских игр.	06.09	
2	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б. Бег с ускорением 30 м. Прыжки на скакалке. « Эстафета ».	Описывать технику беговых упражнений.	07.09	
3	Бег с ускорением 30 м. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	Осваивать технику бега различными способами и прыжков на скакалке.	13.09	
4	Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний», «Салки».	Демонстрировать прыжки на скакалке. Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.	14.09	
5	К\У - Бег с ускорением 30м. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке Игра «Кто быстрее».	Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.	20.09	
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на скакалке. « Эстафета»	Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.	21.09	

7	Различные виды ходьбы. К\У Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее».	Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.	27.09	
8	Бег на скорость 60м. Прыжки в длину по ориентирам. Прыжки на скакалке Эстафета «Смена сторон».	Демонстрировать технику бега. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	28.09	
9	К\У - Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места. Равномерный бег (медленный) до 2мин. Игра «Зайцы в огороде».	Осваивать технику бега различными способами, прыжков Выявлять ошибки при выполнении бега.	04.10	
10	К\У - Прыжок в длину с места. Равномерный бег (медленный) до 2мин. Прыжок в длину с места. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. Игра «Прыгающие воробушки»	Демонстрировать технику прыжка в длину. Проявлять качества силы, выносливости и координации при выполнении прыжков, бега и подтягивания.	05.10	
11	Метание мяча в цель и на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Третий лишний»	Описывать и осваивать технику бросков мяча. Проявлять качества силы в подтягивании.	11.10	
12	К\У-Подтягивание. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Эстафета.	Демонстрировать технику подтягивания. Осваивать технику метания мяча.	12.10	
13	Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность. Легкоатлетических эстафетах.	Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Выбирать темп бега индивидуально.	18.10	
14	К\У-Метание мяча на дальность. Равномерный бег с изменением направления движения. Эстафета.	Осваивать технику метания мяча. Развивать координацию движений в беге.	19.10	

15	Бег с преодолением препятствий. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	Демонстрировать технику метания мяча. Развивать технику Прыжковых упражнений.	25.10	
16	Броски набивного мяча 1 кг. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	Проявлять качества силы, выносливости и координации выполняя броски мяча и б	26.10	
17	Броски набивного мяча 1 кг. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	08.11	
18	Подвижные игры Баскетбол. Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.	09.11	
19	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в стойке в движении по кругу (правой и левой рукой). Игра «Борьба за мяч».	Осваивать навыки передачи, ловли, ведения мяча	15.11	
20	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель».	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать навыки передачи, ловли, ведения мяча	16.11	
21	КУ - Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой, остановка в шаге и прыжком. «Мяч водящему».	Демонстрировать навык и ловли и передачи мяча. Осваивать двигательные действия для развития координационных способностей.	22.11	
22	Ведение мяча в движении по кругу, остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	Осваивать навыки передачи, ловли, ведения мяча и для развития координационных способностей.	23.11	

23	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча . Игра «Гонка мячей по кругу».	Описывать и осваивать технику ведения, передачи и бросков мяча.	29.11	
24	<u>Способы физической деятельности.</u> Выполнение утренней зарядки.	Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений	30.11	
25	<u>Знания о физической культуре.</u> Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом Эстафеты Игра «Совушка»	Знать возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча и игр с мячом.	06.12	
26	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест»	Описывать, различать и выполнять строевые упражнения и ОРУ.	07.12	
27	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Мост из положения лёжа. Группировка, перекаты. Игра «Альпинисты»	Описывать состав и содержание ОРУ. Осваивать навыки выполнения акробатических упражнений и висов.	13.12	
28	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Альпинисты»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	14.12	
29	КУ - Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической	Демонстрировать висы. Осваивать технику выполнения лазания, акробатических упражнений и комбинаций.	20.12	

	стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»			
30	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке. Мост из положения лёжа. Игра «Альпинисты»	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	21.12	
31	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Прыжки ч/з и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»	Осваивать технику гимнастических упражнений и комбинаций.	27.12	
32	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты»	Описать технику гимнастических упражнений.	28.12	
33	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	Осваивать технику гимнастических упражнений и комбинаций.		
34	КУ - Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	Демонстрировать элементы акробатики .Осваивать технику лазания и перелазания.		

35	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании гимнастических упражнений и выполнение силовых упражнений.		
36	Подвижные игры Баскетбол. Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Игра «Борьба за мяч».	Осваивать Т/ б при работе мячом. двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.		
37	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Игра «Борьба за мяч».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.		
38	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Игра «Борьба за мяч».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.		
39	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать технические действия из баскетбола		
40	КУ - Ловля и передача мяча . Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	Демонстрировать технику передачи мяча. Осваивать двигательные действия подвижных игр.		
41	Ловля и передача мяча в движении в кругу. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры «Мяч ловцу».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности. Взаимодействовать в парах и группах.		
42	Ловля и передача мяча в движении в кругу. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры «Мяч ловцу».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.		

43	К\У - Ведение мяча правой, левой рукой. Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.		
44	Ведение, передачи мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.		
45	<u>Знания о физической культуре.</u> Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Знать определение основных физических качеств. Характеризовать физические качества. Применять физические упражнения		
46	<u>Гимнастика</u> Гимнастические упр-я «Колесо», «Знак вопроса». «Гимнастический» шаг, «гимнастический бег».	Выполнять в ритме «гимнастический» шаг и «гимнастический» бег. Держать правильную осанку при выполнении исходных положений, при ходьбе и беге..		
47	Разучиваем новые упражнения: «Стрекоза», «Индюшонок», «Страусенок», «Мячик», «Качалка», «Цапля», «Крабик». «Лягушонок на животике», «Угол», «Крестик», «Жеребенок».	Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения упражнений и исправлять их. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.		
48	Разучиваем новые упражнения «Стрела» («Гандю»); «Флажок в сторону»; «Флажок«Колечко»; наклон туловища назад «Вопросик». вперед»; «Колечко»; «Страусенок с поворотом»; «Пружинка».	Осваивать упражнения для развития гибкости. Выполнять упражнения для развития гибкости.		
49	<i>Учимся выполнять акробатические упражнения.</i> Упражнение для гибкости позвоночника	Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения и исправлять их. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.		

	и плечевого пояса. «Мостик» из положения лежа .Повторить ранее изученные упр-я..Силовые упр-я			
50	<p>Учимся работать со скакалкой.</p> <p>Правила безопасности при выполнении упражнений со скакалкой.</p> <p>Как правильно держать скакалку.</p> <p>Вращения скакалки (сложенной вдвое):</p> <p>«Зеркало» – вращение в лицевой плоскости;</p> <p>«Стеночка» – вращение в боковой плоскости;</p> <p>«Восьмерка» – вращение в вертикальной плоскости вправо-влево:</p> <p>«Зонтик» – вращение в горизонтальной плоскости над головой. «Соловей», »Астронавт».</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с предметами.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил безопасности при работе с предметами.</p> <p>Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Осваивать технику выполнения элементов с предметами.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения упражнений с предметами и исправлять их.</p>		
51	<p>Учимся работать с обручем.</p> <p>Правила безопасности при выполнении упражнений с обручем.</p> <p>Различные типы удержания обруча. Упр-я Зеркало, Стеночка.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с предметами.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил безопасности при работе с предметами.</p> <p>Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Осваивать технику выполнения элементов с предметами.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения упражнений с предметами и исправлять их.</p>		
52	<p>Учимся выполнять новые упр-я</p> <p>«Циркуль».</p> <p>«Сороконожка».</p> <p>«Каракатица».</p> <p>«Арлекино». «Ласточка»</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Контролировать величину нагрузки.</p> <p>Осваивать технику выполнения упражнений.</p> <p>Выполнять упражнения.</p>		

53	«Росточек», «Арочка», «Вопросик», «Пружинка». Ласточка Повторять ранее изученные упр-я.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Контролировать величину нагрузки. Осваивать технику выполнения упражнений. Выполнять упражнения.		
54	Выполняем упр-я на гибкость: Колечко, Запятая, Свечка, Вопросик, Ласточка. Повторить ранее изученные упр-я.	Выявлять ошибки выполнения упражнений. Исправлять ошибки выполнения упражнений.		
55	Разучиваем новые упражнения: «Мост из исходного положения лежа, «мост» на предплечьях, «мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях.	Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения. Исправлять ошибки выполнения упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.		
56	<u>Способы физической деятельности.</u> Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. . Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».	Уметь измерять длину и массу тела. Соблюдать технику безопасности во время подвижных игр.		
57	<u>Знания о физической культуре.</u> Закаливание организма (обтирание). Игра «Мяч-капитану».	Знать способы закаливания. Знать правила игры. . Соблюдать т/б во время подвижных игр.		
58	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Третий лишний»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр.		
59	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Высокий старт. Бег с	Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.		

	ускорением 30м. Прыжки в длину. Игра «Команда - быстроногих».			
60	К/У - Высокий старт. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки в длину Игра «Команда - быстроногих».	Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.		
61	Бег с ускорением 60 метров. Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке. Игра «Вызов номеров».	Осваивать навыки выполнения легкоатлетических упражнений.		
62	К/У-Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	Демонстрировать навыки бега. Осваивать выполнения прыжков в высоту.		
63	Прыжки в длину с места и на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	Осваивать навыки выполнения прыжков в высоту.		
64	К/У-Прыжки на скакалке. Многоскоки. Прыжки с места Легкоатлетические эстафеты.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.		
65	ОРУ. Прыжок в длину с места . Игра «Удочка», эстафеты.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.		
66	К/У - Прыжки в длину с места. Челночный бег 3X10м. Эстафета.	Демонстрировать прыжки на скакалке. Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.		
67	ОРУ. Челночный бег 3X10м. Прыжки ч/з скакалку. Эстафета.	Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.		
68	ОРУ. Челночный бег 3X10м. Прыжки ч/з скакалку. Эстафета.	Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.		

**Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура»
(2 часа в неделю, в год 68 часов) 3 класс**

№ уро ка	Раздела, темы	Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
			Планируемая	Фактическая
1	<u>Знания о физической культуре</u> Физическая культура у народов Древней Руси .Легкоатлетические эстафеты.	Знать историю народов Древней Руси. Соблюдать т/б при эстафетах.	06.09	
2	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б. Бег с ускорением 30 м. Прыжки на скакалке. « Эстафета ».	Описывать технику беговых упражнений.	07.09	
3	Бег с ускорением 30 м. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	Осваивать технику бега различными способами и прыжков на скакалке.	13.09	
4	Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний», «Салки».	Демонстрировать прыжки на скакалке. Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.	14.09	
5	К\У - Бег с ускорением 30м. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке Игра «Кто быстрее».	Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.	20.09	
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на скакалке. « Эстафета»	Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.	21.09	
7	Различные виды ходьбы. К\У Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее».	Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.	27.09	
8	Бег на скорость 60м. Прыжки в длину по ориентирам. Прыжки на скакалке	Демонстрировать технику бега. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и	28.09	

	Эстафета «Смена сторон».	группах при выполнении беговых и прыжковых упражнений.		
9	К\У - Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места. Равномерный бег (медленный) до 2мин. Игра «Зайцы в огороде».	Осваивать технику бега различными способами, прыжков Выявлять ошибки при выполнении бега.	04.10	
10	К\У - Прыжок в длину с места. Равномерный бег (медленный) до 2мин. Прыжок в длину с места. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. Игра «Прыгающие воробушки»	Демонстрировать технику прыжка в длину. Проявлять качества силы, выносливости и координации при выполнении прыжков, бега и подтягивания.	05.10	
11	Метание мяча в цель и на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Третий лишний»	Описывать и осваивать технику бросков мяча. Проявлять качества силы в подтягивании.	11.10	
12	К\У-Подтягивание. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Эстафета.	Демонстрировать технику подтягивания. Осваивать технику метания мяча.	12.10	
13	Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность. Легкоатлетических эстафетах.	Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Выбирать темп бега индивидуально.	18.10	
14	К\У-Метание мяча на дальность. Равномерный бег с изменением направления движения. Эстафета.	Осваивать технику метания мяча. Развивать координацию движений в беге.	19.10	
15	Бег с преодолением препятствий. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	Демонстрировать технику метания мяча. Развивать технику прыжковых упражнений.	25.10	
16	Броски набивного мяча 1 кг. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	Проявлять качества силы, выносливости и координации выполняя броски мяча и б	26.10	

17	Броски набивного мяча 1 кг. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	08.11	
18	Подвижные игры Баскетбол. Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.	09.11	
19	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в стойке в движении по кругу (правой и левой рукой). Игра «Борьба за мяч».	Осваивать навыки передачи, ловли, ведения мяча	15.11	
20	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель».	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать навыки передачи, ловли, ведения мяча	16.11	
21	К\У - Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой, остановка в шаге и прыжком. «Мяч водящему».	Демонстрировать навык и ловли и передачи мяча. Осваивать двигательные действия для развития координационных способностей.	22.11	
22	Ведение мяча в движении по кругу, остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	Осваивать навыки передачи, ловли, ведения мяча и для развития координационных способностей.	23.11	
23	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча . Игра «Гонка мячей по кругу».	Описывать и осваивать технику ведения, передачи и бросков мяча.	29.11	
24	Способы физической деятельности. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	Узнавать, как правильно распределять время занятий. Составлять комплексы упражнений	30.11	
	Знания о физической культуре. Связь физической культуры с	Сравнивать развитие физической культуры. Объяснять природные, географические особенности, традиции и	06.12	

25	природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Игра «Совушка»	обычаи народа		
26	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест»	Описывать, различать и выполнять строевые упражнения и ОРУ.	07.12	
27	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Мост из положения лёжа. Группировка, перекаты. Игра «Альпинисты»	Описывать состав и содержание ОРУ. Осваивать навыки выполнения акробатических упражнений и висов.	13.12	
28	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Альпинисты»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	14.12	
29	К\У - Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»	Демонстрировать висы. Осваивать технику выполнения лазания, акробатических упражнений и комбинаций.	20.12	
30	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке. Мост из положения лёжа.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	21.12	

	Игра «Альпинисты»			
31	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Прыжки ч/з и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»	Осваивать технику гимнастических упражнений и комбинаций.	27.12	
32	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты»	Описать технику гимнастических упражнений.	28.12	
33	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	Осваивать технику гимнастических упражнений и комбинаций.		
34	КУ - Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	Демонстрировать элементы акробатики .Осваивать технику лазания и перелазания.		
35	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании гимнастических упражнений и выполнение силовых упражнений.		
36	Подвижные игры Баскетбол. Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Игра «Борьба за мяч».	Осваивать Т/ б при работе мячом. двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.		
37	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных		

	рукой). Игра «Борьба за мяч».	игр.		
38	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Игра «Борьба за мяч».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.		
39	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать технические действия из баскетбола		
40	К\У - Ловля и передача мяча . Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	Демонстрировать технику передачи мяча. Осваивать двигательные действия подвижных игр.		
41	Ловля и передача мяча в движении в кругу. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры «Мяч ловцу».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности. Взаимодействовать в парах и группах.		
42	Ловля и передача мяча в движении в кругу. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры «Мяч ловцу».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.		
43	К\У - Ведение мяча правой, левой рукой. Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.		
44	Ведение, передачи мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.		
45	<u>Знания о физической культуре.</u> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).Игра «Смена мест», «Бой петухов»	Осваивать и излагать комплексы физических упражнений. Осваивать умения по самостоятельному выполнению комплексов упражнений		
46	<u>Гимнастика</u> Гимнастические упр-я «Колесо», «Знак	Выполнять в ритме «гимнастический» шаг и «гимнастический» бег.		

	вопроса». «Гимнастический» шаг, «гимнастический бег».	Держать правильную осанку при выполнении исходных положений, при ходьбе и беге..		
47	Разучиваем новые упражнения: «Стрекоза», «Индюшонок», «Страусенок», «Мячик», «Качалка», «Цапля», «Крабик». «Лягушонок на животике», «Угол», «Крестик», «Жеребенок».	Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения упражнений и исправлять их. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.		
48	Разучиваем новые упражнения «Стрела» («Гандю»); «Флажок в сторону»; «Флажок«Колечко»; наклон туловища назад «Впросик». вперед»; «Колечко»; «Страусенок с поворотом»; «Пружинка».	Осваивать упражнения для развития гибкости. Выполнять упражнения для развития гибкости.		
49	Учимся выполнять акробатические упражнения. Упражнение для гибкости позвоночника и плечевого пояса. «Мостик» из положения лежа .Повторить ранее изученные упр-я..Силовые упр-я	Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения и исправлять их. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.		
50	Учимся работать со скакалкой. Правила безопасности при выполнении упражнений со скакалкой. Как правильно держать скакалку. Вращения скакалки (сложенной вдвое): «Зеркало» – вращение в лицевой плоскости; «Стеночка» – вращение в боковой плоскости; «Восьмерка» – вращение в вертикальной	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с предметами. Определять ситуации, требующие применения правил безопасности при работе с предметами. Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику выполнения элементов с предметами. Выявлять ошибки выполнения упражнений с предметами и исправлять их.		

	<p>плоскости вправо-влево: «Зонтик» – вращение в горизонтальной плоскости над головой. «Соловей», «Астронавт».</p>			
51	<p>Учимся работать с обручем. Правила безопасности при выполнении упражнений с обручем. Различные типы удержания обруча. Упр-я Зеркало, Стеночка.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с предметами. Определять ситуации, требующие применения правил безопасности при работе с предметами. Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику выполнения элементов с предметами. Выявлять ошибки выполнения упражнений с предметами и исправлять их.</p>		
52	<p>Учимся выполнять новые упр-я «Циркуль». «Сороконожка». «Каракатица». «Арлекино». «Ласточка»</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Контролировать величину нагрузки. Осваивать технику выполнения упражнений. Выполнять упражнения.</p>		
53	<p>«Росточек», «Арочка», «Вопросик», «Пружинка». Ласточка Повторять ранее изученные упр-я.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Контролировать величину нагрузки. Осваивать технику выполнения упражнений. Выполнять упражнения.</p>		
54	<p>Выполняем упр-я на гибкость: «Колечко», Запятая, «Свечка», «Вопросик», «Ласточка». Повторить ранее изученные упр-я.</p>	<p>Выявлять ошибки выполнения упражнений. Исправлять ошибки выполнения упражнений.</p>		
55	<p>Разучиваем новые упражнения: «Мост из исходного положения лежа, «мост» на предплечьях, «мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях.</p>	<p>Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения. Исправлять ошибки выполнения упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>		

56	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».	Узнавать как измерить ЧСС. Характеризовать измерение ЧСС.		
57	<u>Знания о физической культуре.</u> Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Игра «Мяч-капитану».	Характеризовать физические качества. Применять физические упражнения.		
58	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Третий лишний»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр.		
59	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Высокий старт. Бег с ускорением 30м. Прыжки в длину. Игра «Команда - быстроногих».	Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.		
60	К\У - Высокий старт. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки в длину Игра «Команда - быстроногих».	Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.		
61	Бег с ускорением 60 метров. Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке. Игра «Вызов номеров».	Осваивать навыки выполнения легкоатлетических упражнений.		
62	К\У-Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	Демонстрировать навыки бега. Осваивать выполнения прыжков в высоту.		
63	Прыжки в длину с места и на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	Осваивать навыки выполнения прыжков в высоту.		

64	К\У-Прыжки на скакалке. Многоскоки. Прыжки с места Легкоатлетические эстафеты.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.		
65	ОРУ. Прыжок в длину с места . Игра «Удочка», эстафеты.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.		
66	К\У - Прыжки в длину с места. Челночный бег 3X10м. Эстафета.	Демонстрировать прыжки на скакалке. Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.		
67	ОРУ. Челночный бег 3X10м. Прыжки ч/з скакалку. Эстафета.	Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.		
68	ОРУ. Челночный бег 3X10м. Прыжки ч/з скакалку. Эстафета.	Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.		

Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура»

4 класс

(2 часа в неделю, в год 68 часов)

№ урока	Раздел, темы	Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
			Планируемая	Фактическая
1	<u>Знания о физической культуре</u> История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии Легкоатлетические эстафеты. Вводный инструктаж по т/б	Знать История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии Соблюдать т/б при эстафетах.	06.09	
2	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б. Бег с ускорением 30 м. Прыжки на скакалке. « Эстафета ».	Описывать технику беговых упражнений.	07.09	
3	Бег с ускорением 30 м. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	Осваивать технику бега различными способами и прыжков на скакалке.	13.09	
4	Бег с ускорением. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний», «Салки».	Демонстрировать прыжки на скакалке. Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.	14.09	
5	К\У - Бег с ускорением 30м. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке Игра «Кто быстрее».	Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.	20.09	
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на скакалке. « Эстафета»	Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.	21.09	
7	Различные виды ходьбы. К\У Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее».	Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.	27.09	

8	Бег на скорость 60м. Прыжки в длину по ориентирам. Прыжки на скакалке Эстафета «Смена сторон».	Демонстрировать технику бега. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	28.09	
9	К\У - Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места. Равномерный бег (медленный) до 2мин. Игра «Зайцы в огороде».	Осваивать технику бега различными способами, прыжков Выявлять ошибки при выполнении бега.	04.10	
10	К\У - Прыжок в длину с места. Равномерный бег (медленный) до 2мин. Прыжок в длину с места. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. Игра «Прыгающие воробушки»	Демонстрировать технику прыжка в длину. Проявлять качества силы, выносливости и координации при выполнении прыжков, бега и подтягивания.	05.10	
11	Метание мяча в цель и на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Третий лишний»	Описывать и осваивать технику бросков мяча. Проявлять качества силы в подтягивании.	11.10	
12	К\У-Подтягивание. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Эстафета.	Демонстрировать технику подтягивания. Осваивать технику метания мяча.	12.10	
13	Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность. Легкоатлетические эстафеты	Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Выбирать темп бега индивидуально.	18.10	
14	К\У-Метание мяча на дальность. Равномерный бег с изменением направления движения. Эстафета.	Осваивать технику метания мяча. Развивать координацию движений в беге.	19.10	
15	Бег с преодолением препятствий. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	Демонстрировать технику метания мяча. Развивать технику прыжковых упражнений.	25.10	

16	Броски набивного мяча 1 кг. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	Проявлять качества силы, выносливости и координации выполняя броски мяча и б	26.10	
17	Броски набивного мяча 1 кг. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	08.11	
18	Подвижные игры Баскетбол. Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.	09.11	
19	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в стойке в движении по кругу (правой и левой рукой). Игра «Борьба за мяч».	Осваивать навыки передачи, ловли, ведения мяча	15.11	
20	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель».	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать навыки передачи, ловли, ведения мяча	16.11	
21	КУ - Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой, остановка в шаге и прыжком. «Мяч водящему».	Демонстрировать навык и ловли и передачи мяча. Осваивать двигательные действия для развития координационных способностей.	22.11	
22	Ведение мяча в движении по кругу, остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	Осваивать навыки передачи, ловли, ведения мяча и для развития координационных способностей.	23.11	
23	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча . Игра «Гонка мячей по кругу».	Описывать и осваивать технику ведения, передачи и бросков мяча.	29.11	

24	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	Понимать связь физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения.	30.11	
25	<u>Знания о физической культуре.</u> Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Эстафеты. Игра «Совушка»	Знать Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Соблюдать т/б во время подвижных игр.	06.12	
26	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест»	Описывать, различать и выполнять строевые упражнения и ОРУ.	07.12	
27	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Мост из положения лёжа. Группировка, перекаты. Игра «Альпинисты»	Описывать состав и содержание ОРУ. Осваивать навыки выполнения акробатических упражнений и висов.	13.12	
28	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Альпинисты»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	14.12	
29	КУ - Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»	Демонстрировать висы. Осваивать технику выполнения лазания, акробатических упражнений и комбинаций.	20.12	

30	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке. Мост из положения лёжа. Игра «Альпинисты»	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	21.12	
31	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Прыжки ч/з и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»	Осваивать технику гимнастических упражнений и комбинаций.	27.12	
32	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты»	Описать технику гимнастических упражнений.	28.12	
33	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	Осваивать технику гимнастических упражнений и комбинаций.	10.01	
34	К\У - Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	Демонстрировать элементы акробатики .Осваивать технику лазания и перелазания.	11.01	
35	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании гимнастических упражнений и выполнение силовых упражнений.	17.01	

36	Подвижные игры Баскетбол. Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Игра «Борьба за мяч».	Осваивать Т/ б при работе мячом. двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	18.01	
37	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Игра «Борьба за мяч».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.	24.01	
38	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Игра «Борьба за мяч».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.	25.01	
39	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать технические действия из баскетбола	31.01	
40	К\У - Ловля и передача мяча . Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	Демонстрировать технику передачи мяча. Осваивать двигательные действия подвижных игр.	01.02	
41	Ловля и передача мяча в движении в кругу. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры «Мяч ловцу».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности. Взаимодействовать в парах и группах.	07.02	
42	Ловля и передача мяча в движении в кругу. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры «Мяч ловцу».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	08.02	
43	К\У - Ведение мяча правой, левой рукой. Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	14.02	
44	Ведение, передачи мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	15.02	

45	<u>Знания о физической культуре.</u> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Подвижная игра Мяч среднему.	Знать Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	21.02	
46	<u>Гимнастика</u> Гимнастические упр-я «Колесо», «Знак вопроса». «Гимнастический» шаг, «гимнастический бег».	Выполнять в ритме «гимнастический» шаг и «гимнастический» бег. Держать правильную осанку при выполнении исходных положений, при ходьбе и беге..	22.02	
47	<u>Разучиваем новые упражнения:</u> «Стрекоза», «Индюшонок», «Страусенок», «Мячик», «Качалка», «Цапля», «Крабик». «Лягушонок на животике», «Угол», «Крестик», «Жеребенок».	Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения упражнений и исправлять их. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	28.02	
48	<u>Разучиваем новые упражнения</u> «Стрела» («Гандю»); «Флажок в сторону»; «Флажок«Колечко»; наклон туловища назад «Впросик». вперед»; «Колечко»; «Страусенок с поворотом»; «Пружинка».	Осваивать упражнения для развития гибкости. Выполнять упражнения для развития гибкости.	01.03	
49	<u>Учимся выполнять акробатические упражнения.</u> Упражнение для гибкости позвоночника и плечевого пояса. «Мостик» из положения лежа .Повторить ранее изученные упр-я..Силовые упр-я	Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения и исправлять их. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	07.03	
50	<u>Учимся работать со скакалкой.</u> Правила безопасности при выполнении упражнений со скакалкой.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с предметами. Определять ситуации, требующие применения правил	09.03	

	<p>Как правильно держать скакалку. Вращения скакалки (сложенной вдвое): «Зеркало» – вращение в лицевой плоскости; «Стеночка» – вращение в боковой плоскости; «Восьмерка» – вращение в вертикальной плоскости вправо-влево: «Зонтик» – вращение в горизонтальной плоскости над головой. «Соловей», »Астронавт».</p>	<p>безопасности при работе с предметами. Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику выполнения элементов с предметами. Выявлять ошибки выполнения упражнений с предметами и исправлять их.</p>		
51	<p>Учимся работать с обручем. Правила безопасности при выполнении упражнений с обручем. Различные типы удержания обруча. Упр-я Зеркало, Стеночка.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с предметами. Определять ситуации, требующие применения правил безопасности при работе с предметами. Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику выполнения элементов с предметами. Выявлять ошибки выполнения упражнений с предметами и исправлять их.</p>	14.03	
52	<p>Учимся выполнять новые упр-я «Циркуль». «Сороконожка». «Каракатица». «Арлекино». «Ласточка»</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Контролировать величину нагрузки. Осваивать технику выполнения упражнений. Выполнять упражнения.</p>	15.03	
53	<p>«Росточек», «Арочка», «Вопросик», «Пружинка». Ласточка Повторять ранее изученные упр-я.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Контролировать величину нагрузки. Осваивать технику выполнения упражнений. Выполнять упражнения.</p>	21.03	
54	<p>Выполняем упр-я на гибкость: «Колечко», Запятая, «Свечка», «Вопросик» ,»Ласточка». Повторить</p>	<p>Выявлять ошибки выполнения упражнений. Исправлять ошибки выполнения упражнений.</p>	22.03	

	ранее изученные упр-я.			
55	Разучиваем новые упражнения: «Мост из исходного положения лежа, «мост» на предплечьях, «мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях.	Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения. Исправлять ошибки выполнения упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	04.04	
56	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.	Уметь составлять комплекс акробатических и гимнастических комбинаций из разученных.	05.04	
57	<u>Знания о физической культуре.</u> Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Мяч-капитану».	Знать способы закаливания, т/б при купании в водоемах.	11.04	
58	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Третий лишний»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр.	12.04	
59	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Высокий старт. Бег с ускорением 30м. Прыжки в длину. Игра «Команда - быстроногих».	Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.	18.04	
60	К\У - Высокий старт. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки в длину Игра «Команда - быстроногих».	Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.	19.04	
61	Бег с ускорением 60 метров. Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке. Игра «Вызов номеров».	Осваивать навыки выполнения легкоатлетических упражнений.	25.04	

62	К\У-Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	Демонстрировать навыки бега. Осваивать выполнения прыжков в высоту.	26.04	
63	Прыжки в длину с места и на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	Осваивать навыки выполнения прыжков в высоту.	03.05	
64	К\У-Прыжки на скакалке. Многоскоки. Прыжки с места Легкоатлетические эстафеты.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.	04.05	
65	ОРУ. Прыжок в длину с места . Игра «Удочка», эстафеты.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.	10.05	
66	К\У - Прыжки в длину с места. Челночный бег 3X10м. Эстафета.	Демонстрировать прыжки на скакалке. Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.	11.05	
67	ОРУ. Челночный бег 3X10м. Прыжки ч/з скакалку. Эстафета.	Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.	16.05	
68	ОРУ. Челночный бег 3X10м. Прыжки ч/з скакалку. Эстафета.	Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.	17.05	