

**Планируемые результаты**

**Результаты изучения учебного предмета**

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

**Универсальными компетенциями учащихся являются:**

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели;

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

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправлений;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии;

- представление о значении физической подготовки и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- представление о правилах и особенностях спортивных игр: футбола, баскетбола и волейбола;

- представление о влиянии физической нагрузки на организм занимающихся и основные правила её регулирования;

- представление об основных причинах травматизма при занятиях физическими упражнениями ;

- представление о профилактике травматизма;

- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное отношение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных ситуациях;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия различными учениками, владение отличительных признаков и элементов.

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах 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. И**стория развития физической культуры и первых соревнований.

**Физические**  **упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных качеств

**Способы физической 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 игры и развлечения.** Организация и 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 приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

**Лёгкая атлетика.** Низкий старт; финиширование; стартовое ускорение.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Броски:* набивного мяча (1кг) снизу из положения стоя и в седее.

*Метание:* метание малого мяча или мешочка из – за головы на дальность и точность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах: одновременным двухшажным ходом и одновременным одношажным ходом.

**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 лёгкой 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:* командные действия игроков, игра в футбол.

*Баскетбол:* командные действия игроков, игра в баскетбол.

*Волейбол:* передачи мяча через сетку (кулаком снизу и двумя руками сверху), передачи мяча в парах, игра «Пионербол».

***Общеразвивающие упражнения****(на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале лёгкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости).*

**Тематическое планирование уроков физической культуры в 1-2классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п. п. | Раздел программы | Кол – во часов |
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе проведения уроков |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков |
| 3. | Физическое совершенствование: |  |
|  | 1. Физкультурно – оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков |
|  | 1. Спортивно – оздоровительная деятельность |  |
|  | Гимнастика с основами акробатики | 21 |
|  | Лёгкая атлетика | 48 |
|  | Лыжная подготовка | 18 |
|  | Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) | 13 |
|  | Общеразвивающие упражнения | В процессе проведения уроков |
|  | **Общее количество часов** | **99** |

**Тематическое планирование уроков физической культуры в 3-4 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п. п. | Раздел программы | Кол – во часов |
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе проведения уроков |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков |
| 3. | Физическое совершенствование: |  |
|  | 1. Физкультурно – оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков |
|  | 1. Спортивно – оздоровительная деятельность |  |
|  | Гимнастика с основами акробатики | 21 |
|  | Лёгкая атлетика | 52 |
|  | Лыжная подготовка | 18 |
|  | Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) | 14 |
|  | Общеразвивающие упражнения | В процессе проведения уроков |
|  | **Общее количество часов** | **102** |

**Календарно – тематическое планирование**

**уроков физической культуры в 4 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Тема урока** | **Кол – во часов** | **Дата проведения** | | |
| **план** | **факт** | |
|  | **Лёгкая атлетика** | **28** |  |  | |
| 1. | Инструктаж по охране труда на уроках лёгкой атлетики. Строевые упражнения | 1 | 03.09. |  | |
| 2. | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 | 05.09. |  | |
| 3. | Челночный бег 3\*10 м с высокого старта | 1 | 08.09. |  | |
| 4. | Тестирование челночного бега 3 на 10 м с высокого старта | 1 | 10.09. |  | |
| 5. | Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии | 1 | 12.09. |  | |
| 6. | Метание мешочка на дальность | 1 | 15.09. |  | |
| 7. | Метание мешочка на дальность | 1 | 17.09. |  | |
| 8. | Метание мешочка на дальность | 1 | 19.09. |  | |
| 9. | Метание мешочка на дальность | 1 | 22.09. |  | |
| 10. | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 | 24.09. |  | |
| 11. | Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения | 1 | 26.09. |  | |
| 12. | Прыжок в длину с места | 1 | 29.09. |  | |
| 13. | Прыжок в длину с места | 1 | 01.10. |  | |
| 14. | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | 03.10. |  | |
| 15. | Подъем туловища из положения лежа на спине 30 с | 1 | 06.10. |  | |
| 16. | Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине 30 с | 1 | 08.10. |  | |
| 17. | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 | 10.10. |  | |
| 18. | Тестирование подтягивание в висе, отжимания | 1 | 13.10. |  | |
| 19. | Бросок мяча в горизонтальную цель | 1 | 15.10. |  | |
| 20. | Тестирование броска мяча в горизонтальную цель | 1 | 17.10. |  | |
| 21. | Тестирование виса и проверка волевых качеств | 1 | 20.10. |  | |
| 22. | Подвижная игра «Пионербол» | 1 | 22.10. |  | |
| 23. | Подвижная игра «Пионербол» | 1 | 24.10. |  | |
| 24. | Подвижная игра «Пионербол» | 1 | 27.10. |  | |
| 25. | Прыжки в длину с разбега | 1 | 29.10. |  | |
| 26. | Прыжки в длину с разбега | 1 | 31.10. |  | |
| 27. | Прыжки в длину с разбега | 1 | 14.11. |  | |
|  | **Гимнастика** | **21** |  |  | |
| 28. | Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Организационные, вспомогательные и методические действия на уроке физкультуры | 1 | 17.11. |  | |
| 29. | Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и профилактика травматизма | 1 | 19.11. |  | |
| 30. | Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре | 1 | 21.11. |  | |
| 31. | Оказание первой помощи при мелких травмах (легких ушибах, царапинах, ссадинах, потертостях) | 1 | 24.11. |  | |
| 32. | Акробатические соединения | 1 | 26.11. |  | |
| 33. | Акробатические соединения и правила их составления | 1 | 28.11. |  | |
| 34. | Акробатические соединения и правила их составления | 1 | 01.12. |  | |
| 35. | Акробатические соединения | 1 | 03.12. |  | |
| 36. | Акробатические соединения | 1 | 05.12. |  | |
| 37. | Подтягивание на высокой перекладине | 1 | 08.12. |  | |
| 38. | Лазанье по гимнастической стенке | 1 | 10.12. |  | |
| 39. | Лазанье по гимнастической стенке | 1 | 12.12. |  | |
| 40. | Лазанье по гимнастической стенке | 1 | 15.12. |  | |
| 41. | Подводящие упражнения для разучивания опорного прыжка | 1 | 17.12. |  | |
| 42. | Подводящие упражнения для разучивания опорного прыжка | 1 | 19.12. |  | |
| 43. | Техника опорного прыжка | 1 | 22.12. |  | |
| 44. | Опорный прыжок с трех шагов | 1 | 24.12. |  | |
| 45. | Опорный прыжок с трех шагов | 1 | 26.12. |  | |
| 46. | Опорный прыжок с разбега | 1 | 29.12. |  | |
| 47. | Опорный прыжок с разбега | 1 | 12.01. |  | |
| 48. | Контрольный урок: техника выполнения опорного прыжка | 1 | 14.01. |  | |
|  | **Лыжная подготовка** | **18** |  |  | |
| 49. | Инструктаж по охране труда по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 | 19.01. |  | |
| 50. | Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом | 1 | 21.01. |  | |
| 51. | Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками | 1 | 23.01. |  | |
| 52. | Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками | 1 | 26.01. |  | |
| 53. | Одновременный одношажный ход на лыжах с палками | 1 | 28.01. |  | |
| 54. | Одновременный одношажный ход на лыжах с палками | 1 | 31.01. |  | |
| 55. | Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками | 1 | 01.02. |  | |
| 56. | Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками | 1 | 04.02. |  | |
| 57. | Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками | 1 | 06.02. |  | |
| 58. | Подъемы и спуски с палками на лыжах | 1 | 08.02. |  | |
| 59. | Техника торможения и поворотов на лыжах | 1 | 11.02. |  | |
| 60. | Техника торможения и поворотов на лыжах | 1 | 13.02. |  | |
| 61. | Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота» | 1 | 15.02. |  | |
| 62. | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 | 18.02. |  | |
| 63. | Спуск на лыжах с палками со склона «змейкой» | 1 | 20.02. |  | |
| 64. | Спуск на лыжах с палками со склона «змейкой» | 1 | 22.02. |  | |
| 65. | Прохождение дистанции 1000 м на лыжах на время | 1 | 25.02. |  | |
|  | **Спортивные игры** | **14** |  |  | |
| 66. | Инструктаж по охране труда на уроках спортивных и подвижных игр. Что такое пас. Значение паса для спортивных игр | 1 | 01.03. |  | |
| 67. | Техника приёма мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками | 1 | 04.03. |  | |
| 68. | Техника приёма мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками | 1 | 06.03. |  | |
| 69. | Техника приёма мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками | 1 | 09.03. |  | |
| 70. | Правила игры в волейбол | 1 | 11.03. |  | |
| 71. | Правила игры в волейбол | 1 | 13.03. |  | |
| 72. | Подвижная игра пионербол | 1 | 15.03. |  | |
| 73. | Подвижная игра пионербол | 1 | 18.03. |  | |
| 74. | Подвижная игра пионербол | 1 | 20.03. |  | |
| 75. | Ведение мяча «змейкой» правой и левой руками | 1 | 22.03. |  | |
| 76. | Ведение мяча «змейкой» правой и левой руками | 1 | 25.03. |  | |
| 77. | Ведение мяча «змейкой» правой и левой руками | 1 | 02.04. |  | |
| 78. | Ведение мяча «змейкой» правой и левой руками | 1 | 04.04. |  | |
|  | **Лёгкая атлетика** | **24** |  |  | |
| 79.(1) | Инструктаж по охране труда на уроках лёгкой атлетики. Значение лёгкой атлетики | 1 | 07.04. |  | |
| 80. | Упражнения на уравновешивание предметов | 1 | 09.04. |  | |
| 81. | Упражнения на уравновешивание предметов | 1 | 11.04. |  | |
| 82. | Упражнения на уравновешивание предметов | 1 | 14.04. |  | |
| 83. | Бег на 30 м с высокого старта | 1 | 17.04. |  | |
| 84. | Бег на 30 м с высокого старта | 1 | 19.04. |  | |
| 85. | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 | 22.04. |  | |
| 86. | Упражнения на уравновешивание предметов | 1 | 24.04. |  | |
| 87. | Упражнения на уравновешивание предметов | 1 | 26.04. |  | |
| 88. | Техника прыжков в высоту способом «перешагивания» | 1 | 29.04. |  | |
| 89. | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 02.05. |  | |
| 90. | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 04.05. |  | |
| 91. | Тестирование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 06.05. |  | |
| 92. | Челночный бег 3\*10 м с высокого старта | 1 | 08.05. |  | |
| 93. | Тестирование челночного бега 3 на 10 м с высокого старта | 1 | 10.05. |  | |
| 94. | Метание мешочка на дальность | 1 | 13.05. |  | |
| 95. | Метание мешочка на дальность | 1 | 15.05 |  | |
| 96. | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 | 17.05. |  | |
| 97. | Беговые упражнения | 1 | 19.05. |  | |
| 98. | Тестирование беговых упражнений | 1 | 20.05. |  | |
| 99. | Бег на 1000 метров | 1 | 22.05 |  | |
| 100. | Тестирование бега на 1000 метров | 1 | 24.05 |  | |
| 101. | Подвижные игры по выбору учеников | 1 | 27.05. | |  |
| 102. | Подвижные игры по выбору учеников | 1 | 29.05. | |  |

**Календарно – тематическое планирование в 1 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | | Тема урока | Кол – во часов | Дата проведения | |
| По плану | По факту |
| 1 | | Организационно – методические требования на уроках. Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках по лёгкой атлетики. | 1 | 03.09 |  |
| 2. | | Бег 30 м с высокого старта | 1 | 04.09 |  |
| 3. | | Техника бега 30 м с высокого старта на время | 1 | 07.09. |  |
| 4. | | Челночный бег 3на 10 м на время | 1 | 09.09. |  |
| 5. | | Техника метания мяча на дальность | 1 | 11.09. |  |
| 6. | | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки и укрепления здоровья человека | 1 | 14.09. |  |
| 7. | | Техника метания мяча на дальность | 1 | 16.09 |  |
| 8. | | Техника метания мяча на дальность | 1 | 18.09 |  |
| 9. | | Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнения. Ритм и темп. | 1 | 21.09 |  |
| 10. | | Режим дня и личная гигиена человека | 1 | 23.09 |  |
| 11. | | Прыжки и их разновидности | 1 | 25.09 |  |
| 12. | | Прыжки и их разновидности | 1 | 28.09 |  |
| 13. | Русские народные подвижные игры | 1 | 30.09 |  |
| 14. | Броски малого мяча в горизонтальную цель | 1 | 02.10 |  |
| 15. | Броски малого мяча в горизонтальную цель | 1 | 05.10 |  |
| 16. | Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движения. Тестирование в висе на время. | 1 | 07.10 |  |
| 17. | Прыжок в длину с места | 1 | 09.10 |  |
| 18. | Прыжок в длину с места | 1 | 12.10 |  |
| 19. | Утренняя зарядка, её необходимость и принципы построения | 1 | 14.10 |  |
| 20. | Наклон вперёд из положения стоя | 1 | 16.10 |  |
| 21. | **Тестирование** наклона вперёд из положения стоя | 1 | 19.10 |  |
| 22. | **Тестирование** в подтягивании на низкой перекладине из виса лёжа | 1 | 21.10 |  |
| 23. | Выполнение упражнений под стихотворения | 1 | 23.10 |  |
| 24. | Физкультминутки, их значение в жизни человека | 1 | 26.10 |  |
| 25. | Выполнение упражнений под стихотворения | 1 | 28.10 |  |
| 26. | Выполнение упражнений под стихотворения | 1 | 30.10 |  |
| 27. | Выполнение упражнений под стихотворения | 1 | 02.11 |  |
|  | **Гимнастика** | **21** |  |  |
| 28(1) | Инструктаж по охране труд и технике безопасности на уроках гимнастики. Гимнастика, её возникновение и необходимость в жизни человека | 1 | 04.11 |  |
| 29. | Гимнастика, её возникновение и значение. | 1 | 13.11 |  |
| 30. | Техника выполнения перекатов | 1 | 16.11 |  |
| 31. | Техника выполнения перекатов | 1 | 18.11 |  |
| 32. | Кувырок вперёд | 1 | 20.11 |  |
| 33. | Кувырок вперёд | 1 | 23.11 |  |
| 34. | Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «мост» | 1 | 25.11 |  |
| 35. | Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «мост» | 1 | 27.11 |  |
| 36. | Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «мост» | 1 | 30.11 |  |
| 37. | **Тестирование** гимнастических упражнений: стойки на лопатках и «мост» | 1 | 02.12 |  |
| 38. | Лазание по гимнастической стенке | 1 | 04.12 |  |
| 39. | Лазание по гимнастической стенке | 1 | 07.12 |  |
| 40. | Лазание по гимнастической стенке | 1 | 09.12 |  |
| 41. | Акробатическая комбинация | 1 | 11.12 |  |
| 42. | Акробатическая комбинация | 1 | 14.12 |  |
| 43. | Акробатическая комбинация | 1 | 16.12 |  |
| 44. | **Тестирование** акробатической комбинации | 1 | 18.11 |  |
| 45. | Полоса препятствий | 1 | 21.12 |  |
| 46. | Полоса препятствий | 1 | 23.12 |  |
| 47. | Полоса препятствий (усложнённый вариант) | 1 | 25.12 |  |
| 48. | Итоговый урок за 2 четверть | 1 | 28.12 |  |
|  | **Лыжная подготока** | **18** |  |  |
| 49(1) | Инструктаж по охране труд и технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!» | 1 | 30.12 |  |
| 50. | Техника ступающего шага на лыжах | 1 | 13.01 |  |
| 51. | Техника ступающего шага на лыжах | 1 | 15.01 |  |
| 52. | Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж | 1 | 18.01 |  |
| 53. | Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж | 1 | 20.01 |  |
| 54. | Техника скользящего шага на лыжах без палок | 1 | 22.01 |  |
| 55. | Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок | 1 | 25.01 |  |
| 56. | Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок | 1 | 27.01 |  |
| 57. | Техника подъёма ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок | 1 | 29.01 |  |
| 58. | Техника торможения падением на лыжах | 1 | 01.02 |  |
| 59. | Техника ступающего шага на лыжах | 1 | 03.02 |  |
| 60. | Техника ступающего шага на лыжах | 1 | 05.02 |  |
| 61. | Техника скользящего шага на лыжах с палками | 1 | 08.02 |  |
| 62. | Техника скользящего шага на лыжах с палками | 1 | 10.02 |  |
| 63. | Техника торможения палками на лыжах | 1 | 12.02 |  |
| 64. | Движение змейкой на лыжах с палками | 1 | 15.02 |  |
| 65. | Движение змейкой на лыжах с палками | 1 | 17.02 |  |
| 66. | **Контрольный урок** по лыжной подготовке | 1 | 19.02 |  |
| 67. | Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами | 1 | 29.02 |  |
| 68. | Прыжки через скакалку | 1 | 02.03 |  |
| 69. | Броски и ловля мяча в парах | 1 | 04.03 |  |
| 70. | Разновидности бросков мяча одной рукой | 1 | 07.03 |  |
| 71. | Прыжки через скакалку | 1 | 09.03 |  |
| 72. | Ведение мяча на месте и в движении | 1 | 11.03 |  |
| 73. | Броски мяча в кольцо способом «снизу» | 1 | 14.03 |  |
| 74. | Броски мяча в кольцо способом «снизу» | 1 | 16.03 |  |
| 75. | Броски мяча в кольцо способом «сверху» | 1 | 18.03 |  |
| 76(1) | Подвижная игра с мячом «Охотники и утки» | 1 | 21.03 |  |
| 77. | Наклон вперёд из положения стоя | 1 | 23.03 |  |
| 78. | **Тестирование** в наклоне вперёд из положения стоя | 1 | 04.04 |  |
| 79. | Упражнение на выносливость – вис на время | 1 | 06.04 |  |
| 80. | Повторение техники прыжка в длину с места | 1 | 08.04 |  |
| 81. | Повторение техники прыжка в длину с места | 1 | 11.04 |  |
| 82. | **Тестирование**  прыжка в длину с места | 1 | 13.04 |  |
| 83. | Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа | 1 | 15.04 |  |
| 84. | **Тестирование** в подтягивании на низкой перекладине из виса лёжа | 1 | 18.04 |  |
| 85. | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 | 20.04 |  |
| 86. | Упражнения на уравновешивание предметов | 1 | 22.04 |  |
| 87. | **Тестирование** в подъёме туловища из положения лёжа за 30 секунд | 1 | 25.04 |  |
| 88. | Баскетбольные упражнения | 1 | 27.04 |  |
| 89. | Упражнения на уравновешивание предметов | 1 | 29.04 |  |
| 90. | **Контрольный урок** по ведению, броску и ловле мяча | 1 | 02.05 |  |
| 91. | **Тестирование** в беге на скорость на 30 метров | 1 | 04.05 |  |
| 92. | Круговая тренировка | 1 | 06.05 |  |
| 93. | **Тестирование** в челночном беге 3 на 10 | 1 | 11.05 |  |
| 94. | Метание мешочка на дальность | 1 | 13.05 |  |
| 95. | Круговая тренировка | 1 | 16.05 |  |
| 96. | Основы правил игры в футбол | 1 | 18.05 |  |
| 97. | Знакомство с эстафетами | 1 | 20.05 |  |
| 98. | Круговая тренировка | 1 | 23.05 |  |
| 99. | Подвижные игры | 1 | 25.05 |  |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 2 класс (3 часа в неделю, 102 часа)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Количество часов |
|
| 1 | Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 2 | Бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик». | 1 |
| 3 | Разновидности бега. Игра «Передача мяча в тоннеле». | 1 |
| 4 | Техника челночного бега с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик» | 1 |
| 5 | Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Игра «Марш с закрытыми глазами». | 1 |
| 6 | Игры с мячом на внимание. | 1 |
| 7 | Измерение уровня развития основных физических качеств. Игра «Марш с закрытыми глазами». | 1 |
| 8 | Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее». | 1 |
| 9 | Усложненные кувырки вперед. | 1 |
| 10 | Подвижная игра «Мышеловка» | 1 |
| 11 | Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». | 1 |
| 12 | Игровые упражнения с кувырками. | 1 |
| 13 | Подвижная игра «Бегуны и прыгуны». | 1 |
| 14 | Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Лови-стучи». | 1 |
| 15 | Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц» | 1 |
| 16 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Лови-стучи». | 1 |
| 17 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Бездомный заяц» | 1 |
| 18 | Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц» | 1 |
| 19 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Бездомный заяц» | 1 |
| 20 | Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы». | 1 |
| 21 | Стойка на лопатках. «Мост». | 1 |
| 22 | Тестирование виса и проверка волевых качеств. Игра «Вышибалы вслепую». | 1 |
| 23 | Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Игра «Вышибалы вслепую». | 1 |
| 24 | Стойка на лопатках. «Мост». | 1 |
| 25 | Подвижная игра «Осада города». | 1 |
| 26 | Подвижные игры. | 1 |
| 27 | Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Кружева» | 1 |
| 28 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 29 | Кувырок вперед в группировке с трех шагов. Подвижная игра «Кружева». | 1 |
| 30 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 31 | Подвижная игра «Кружева» с мешочком на голове». | 1 |
| 32. | Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках. | 1 |
| 33 | Упражнения на кольцах. Игра «Салки». | 1 |
| 34 | Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра «Салки с мешочком на голове». | 1 |
| 35. | Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове». | 1 |
| 36. | Упражнения на кольцах. | 1 |
| 37. | Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Удочка» | 1 |
| 38. | разновидности висов. Игра «Удочка». | 1 |
| 39. | Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Игра «Жмурки». | 1 |
| 40. | Лазание по гимнастической стенке. Игра «Жмурки» | 1 |
| 41. | Подвижная игра «Медведи и пчелы». | 1 |
| 42. | Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах. Игра «Пчелы». | 1 |
| 43. | Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы». | 1 |
| 44. | Подвижная игра «Ловля обезьян». | 1 |
| 45. | Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Ловля обезьян». | 1 |
| 46. | Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. Игра «Ловля обезьян». | 1 |
| 47. | Подвижные игры. | 1 |
| 48. | Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Совушка» | 1 |
| 49. | Передвижения на лыжах ступающим шагом. | 1 |
| 50. | Передвижение на лыжах скользящим шагом. | 1 |
| 51. | Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом. | 1 |
| 52. | Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом. | 1 |
| 53. | Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом. | 1 |
| 54. | Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом. | 1 |
| 55. | Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом. | 1 |
| 56. | Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?». | 1 |
| 57. | Подъем на склон «елочкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?». | 1 |
| 58. | Подъем на склон «елочкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?». | 1 |
| 59. | Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше бросит?» | 1 |
| 60. | Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота». | 1 |
| 61. | Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота». | 1 |
| 62. | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!» | 1 |
| 63. | Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян». | 1 |
| 64. | Движение на лыжах с палками «змейкой». Подвижная игра «Подними предмет». | 1 |
| 65. | Прохождение дистанции 500метров на лыжа на время. | 1 |
| 66. | Прыжки в скакалку | 1 |
| 67. | Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия». | 1 |
| 68. | Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах». | 1 |
| 69. | Прыжки в скакалку. Игра «Собачка» | 1 |
| 70. | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка» | 1 |
| 71. | Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ». | 1 |
| 72. | Прыжки в скакалку. | 1 |
| 73. | Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами». | 1 |
| 74. | История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу». | 1 |
| 75. | Стойка на голове. Подвижная игра «Поймай подачу». | 1 |
| 76. | История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Поймай подачу». | 1 |
| 77. | Подвижная игра с мячом. | 1 |
| 78. | Стойка на голове. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |
| 79. | Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Дальний бросок». | 1 |
| 80. | Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч». | 1 |
| 81. | Повторение акробатических элементов. | 1 |
| 82. | Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника» | 1 |
| 83. | Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника». | 1 |
| 84. | Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника» | 1 |
| 85. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | 1 |
| 86. | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы». | 1 |
| 87. | Упражнения на уравновешивание предметов. Игра «Сбей кегли противника». | 1 |
| 88. | Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу». | 1 |
| 89. | Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка». | 1 |
| 90. | Упражнения на уравновешивание предметов. Игра «Хвостик». | 1 |
| 91. | Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол. | 1 |
| 92. | Спортивная игра футбол. | 1 |
| 93. | Круговая тренировка. Игра «Хвостик». | 1 |
| 94. | Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель». | 1 |
| 95. | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!». | 1 |
| 96. | Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой» | 1 |
| 97. | Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Игра «Флаг на башне». | 1 |
| 98. | Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего». | 1 |
| 99. | Круговая тренировка. Игра «Совушка». | 1 |
| 100. | Тестирование бега на 1000 м. Игра «Марш закрытыми глазами». | 1 |
| 101. | Подвижные и спортивные игры. | 1 |
| 102. | Подведение итогов года Игра «Совушка» | 1 |

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс

(102 часа).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема  урока | Количество  часов |
|
| 1 | Физическая культура  у народов Древней Руси. | 1 |
| 2 | Физическая  нагрузка и ее  влияние на  частоту сердечных сокращений | 1 |
| 3 | Беседа по охране труда на занятиях легкой атлетикой. Строевые упражнения. Высокий старт. Прыжок  в длину  с места. Игра «Передай-садись» | 1 |
| 4 - 5 | Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 2 |
| 6 - 8 | Сдача  тестов уровня физической подготовленности | 2 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 10 | Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. | 1 |
| 11 | Оценивание техники выполнения прыжка в длину с разбега. Игра «Салки-ёлочки» | 1 |
| 12 | Метание мяча на дальность. ОРУ с большим мячом. Игра «Кто дальше бросит» | 1 |
| 13 | Метание мяча на дальность. Броски большого мяча из положения стоя и сидя. | 1 |
| 14 | Челночный бег. Игра «Белые медведи» | 1 |
| 15 | Бег с изменением темпа. Игра «Запрещённое движение» | 1 |
| 16 | Прыжки через скакалку. Игра «Воробьи и вороны» | 1 |
| 17 | Прыжки со скакалкой. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперёд. Игра «Салки с бегом» | 1 |
| 18 | Прыжки через скакалку с изменением темпов её вращения. Игра | 1 |
| 19 | Метание мяча в цель. Ведение мяча. | 1 |
| 20 | Совершенствование техники метания мяча в цель. Игра «Круговая лапта» | 1 |
| 21 | Оценивание техники метания мяча в цель. | 1 |
| 22 | Передача мяча. Ведение мяча. Игра «Стой» | 1 |
| 23 | Передача мяча. Ведение мяча. Бег. | 1 |
| 24 | Прыжки с возвышенности. Упражнения в равновесии. Игра «Белые медведи» | 1 |
| 25 | Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки с возвышенности. Игра «Пустое место» | 1 |
| 26 | ОРУ с гимнаст скакалкой. Упражнения в равновесии. Игра «Перепрыгиваем через кочки». | 1 |
| 27 | Эстафета с ведением и передачей мяча. Подведение итогов 1 четверти. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема  урока |  |
|
| 28 | Правила закаливания обливанием и душем. | 1 |
| 29 | Беседа о Правилах поведения и соблюдении техники  безопасности на уроках по гимнастике. Комплекс утренней гимнастики. | 1 |
| 30 | Строевые упражнения. Техника ранее освоенных акробатических  упражнений. Кувырок в сторону. Перекаты вперёд и назад. | 1 |
| 31 | Совершенствование техники кувырка назад до упора на коленях. | 1 |
| 32 | Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. | 1 |
| 33 | Кувырок вперёд. Оценивание выполнения техники кувырков | 1 |
| 34 | Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Перекаты. Лазание по канату. | 1 |
| 35 | Совершенствование акробатические упражнений. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках. Лазание по канату. | 1 |
| 36 | Упражнение на бревне. Передвижение по бревну. | 1 |
| 37 | Упражнение на бревне. Акробатические упражнения. Повороты на 90 и 180 грамм. | 1 |
| 38 | Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Догонялки на марше» | 1 |
| 39 | Ползание на гимнаст скамейке. Упражнения на бревне. | 1 |
| 40 | Передвижение по наклонной скамейке. Упражнения на бревне. | 1 |
| 41 | Упражнения на бревне. Танцевальные упражнения | 1 |
| 42 | Оценивание выполнения акробатических упражнений на бревне. | 1 |
| 43 | ОРУ с гантелями для развития силы мышц рук и спины. | 1 |
| 44 | Лазанье по канату в три приёма. | 1 |
| 45-46 | Лазанье по канату. Подтягивание | 2 |
| 47 | Переползание через горку матрасов и гимнаст скамейку. Ползание «по-пластунски». | 1 |
| 48 | Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений. | 1 |
| 49 | Игра «Разведчики». Подведение итогов 2 четверти. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 50 | Правила поведения и т/б по лыжной подготовке.  Правила выбора лыжного инвентаря и одежды. | 1 |
| 51-52 | Совершенствование техники лыжных ходов.  Ступающий и скользящий шаг. | 2 |
| 53 | Скользящий шаг, спуск в низкой стойке | 1 |
| 54-55 | Спуск в низкой стойке, подъём наискось, торможение «плугом» | 2 |
| 56-57 | Совершенствование техники подъёма «лесенкой», торможения «плугом». | 2 |
| 58-59 | Передвижение по учебной лыжне. Чередование освоенных техник подъёма и торможения. | 2 |
| 60 | Передвижение по учебной лыжне. Игра «Догони» | 1 |
| 61-62 | Ступающий и скользящий шаг, торможение плугом. Игра «Быстрый лыжник» | 2 |
| 63-64 | Передвижение на лыжах до 2 км. Эстафета. | 2 |
| 65 | Передвижение по учебной лыжне разученными техниками. Игра «За мной» | 1 |
| 66 | Прохождение дистанции 1 км на время. | 1 |
| 67-68 | Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход | 2 |
| 69 | Катание на санках. Эстафета. | 1 |
| 70 | Прыжок в высоту. Полоса препятствий. | 1 |
| 71 | Закрепление техники прыжка в высоту. Полоса препятствий. Игра «Солнышко». | 1 |
| 72-73 | Совершенствование техники прыжка в высоту. Полоса препятствий. Игры | 2 |
| 74 | Оценивание техники прыжка в высоту. Полоса препятствий. Отжимание | 1 |
| 75-76 | Лазание по канату. Отжимание. | 2 |
| 77 | Игра «Разведчики». Полоса препятствий. | 1 |
| 78 | Техника безопасности вблизи водоемов. Подведение итогов четверти. Эстафеты. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 79 | Беседа по т/б на занятиях легкой атлетикой. Строевые приёмы. Эстафета | 1 |
| 80-81 | Строевые приёмы. Бег.  Прыжок в длину с места. Эстафета. | 2 |
| 82 | Бег. Метание в цель.  Прыжок в длину с места | 1 |
| 83-84 | Ходьба, бег, прыжок в длину с места, метание в цель. | 2 |
| 85 | Строевые приемы, высокий старт, метание в цель, прыжок в длину с места. | 1 |
| 86-87 | Высокий старт, метание в цель, ведение мяча. | 2 |
| 88 | Высокий старт, ведение мяча. Игра. «Кто дальше бросит» | 1 |
| 89-90 | Высокий старт, ведение мяча, подтягивание. Игровое упражнение «Передай мяч». | 2 |
| 91 | Беседа о правильном дыхании. Ведение и передача мяча. | 1 |
| 92-93 | Многоскоки, метание на дальность. Челночный бег. | 2 |
| 94 | Прыжок в длину с разбега, метание на дальность. Бег. | 1 |
| 95-96 | Прыжок в длину с разбега, метание на дальность. Бег с максимальной скоростью с высокого старта. | 2 |
| 97-99 | Сдача тестов уровня физической подготовленности | 2 |
| 100 | Эстафеты. | 1 |
| 101-102 | Подвижные игры. Правила поведения при купании на реке. Подведение итогов работы за год. | 2 |