

Муниципальное образовательное учреждение
гимназия № 1
г. Петровска-Забайкальского

«Согласовано» Заместитель директора по УВР Шабайкина П.В. <hr/> «1» сентября 2022 г.	«Утверждаю» Директор МОУ-гимназия № 1 Леонова Г.В. <hr/> «1» сентября 2022 г.
--	---

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ
по физической культуре
для учащихся 2-4 классов
на 2022/2023 учебный год.

Составитель: Вяткина Н.С
учитель физической культуры
высшая кв. категория

2022 год

2 КЛАСС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 2 классов разработана на основе:

- Основной образовательной программы начального общего образования муниципального общеобразовательного учреждения - гимназия №1;
- Образовательной программы начального общего образования по предмету физическая культура;
- Авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура Начальные классы»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у учащихся универсальных способностей (компетенций).

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой

коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Предметные результаты

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, 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 учетом 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 приемы 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 приемы;

– 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 объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– плавать, в том числе спортивными способами;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

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, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией

равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от

грудь); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Распределение программного материала в учебных часах

Разделы и темы	Количество часов (уроков)
1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	3
2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	3
3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ:	
3.1. Гимнастика с основами акробатики	14
3.2. Легкая атлетика	18
3.3. Подвижные игры	2
3.4. Спортивные игры	
3.4.1 Элементы баскетбола	14
3.4.2 Элементы футбола	8
3.4.3 Элементы волейбола	6
4. Общеразвивающие упражнения	В содержании соответствующих разделов программы
5. Подвижные игры	
Итого	68

№ П/п	Тематический раздел	Кол- во часов
1	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	3
	<i>Физическая культура</i>	
	Основные жизненно важные способы передвижения человека	
	Ф. к. как система укрепления здоровья человека (УГГ) Компл.УГГ	
	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны)	
	Правила поведения на уроке физической культуры Подбор одежды, обуви и инвентаря	
	<i>Из истории ФК</i>	
	История развития физической культуры и первых соревнований. (История зарождения древних Олимпийских игр)	
	<i>Физические упражнения</i>	
	Ф. у. и их влияние на развитие ф. к.. Основные ф. качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равн.	
2	СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	3
	<i>Самостоятельные занятия</i>	
	Выполнение УГГ(прав. выполнения) проведение закаливающих процедур;	
	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки	
	Выполнение упр., развивающих основные ф. к	
	<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i>	
	Измерение длины и массы тела.	
	<i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>	
	Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентар	
3	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	62
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	
	Ф. упр. по профилактике нарушения осанки. Упр. на развитие ф. качеств. Гимнастика для глаз	
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	
	<i>Организуемые команды и приёмы.</i>	
	выполнение команд «Шагом марш!», «На месте стой!»;	
	размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; перестроение по двое в шеренге; построение в круг колонной	
	повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; (На носке и пятке)	
3.1	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	14
	перекаты в группировке из седа, упор присев;	
	кувырок вперед в группировке	
	кувырок в сторону	
	стойка на лопатках согнув ноги полупереворот назад в стойку на коленях	
	прыжки со скакалкой на двух ногах	
	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i>	
	Стока на лопатках с прямыми ногами. из п. лёжа	
	Кувырок вперёд;	
	Кувырок в сторону	
	<i>Ползание одноимённое, разноимённое по г/скамье</i>	

	<i>Лазание по канату произвольно (правильный захват руками, ногами) по наклонной скамейке в упоре лёжа, упоре присев стоя на коленях</i>	
	<i>Стойки передвижения и повороты по рейке гимнастической скамьи</i>	
	<i>Набегание на г/мост, вскок в упор на колени с места. Соскок с г. козла из и.п. упор присев.</i>	
	<i>преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, равновесия</i>	
	<i>ОРУ на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»</i>	
	<i>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений</i>	
	<i>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;</i>	
	<i>Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по г. скамейке, низкому г. бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы;</i>	
	<i>Развитие силовых способностей: динамические упр. с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела, комплексы упр.</i>	
	<i>Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i>	
	<i>«Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</i>	
3.2	<i>Легкая атлетика</i>	18
	<i>Высокий старт</i>	
	<i>Бег с ускорением от 15-20 м</i>	
	<i>Соревнования в беге до 30</i>	
	<i>Бег равномерный до 4 мин</i>	
	<i>Бег: с высоким подниманием бедра, захлестом голени, челночный бег 3 x 10 м</i>	
	<i>Прыжки в длину с места</i>	
	<i>Прыжки в длину с разбега</i>	
	<i>с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги</i>	
	<i>Прыжки в высоту с 4-5 шагов прямого разбега;</i>	
	<i>Броски: положения, грудью в направлении метания одна нога впереди на дальность и заданное расстояние</i>	
	<i>Метание м/м стоя грудью в направлении метания одна нога впереди на дальность отскока от стены в вертикаль-ю цель из-за головы прав. и левой рукой</i>	
	<i>ОРУ на материале раздела «Легкая атлетика»</i>	
	<i>Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через</i>	

	скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой	
	<i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упр. с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе	
	<i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 400 м; равномерный бег до 6 мин.	
	<i>Развитие силовых способностей:</i> повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в макс. темпе, по кругу, из разных и. п., метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе;	
	<i>Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»</i> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».	
3.3	<i>Подвижные игры</i>	2
	ОРУ с м/м	
	подбрасывание, ловля м/м из разл. и.п в парах на месте	
	<i>Подвижные игры</i>	
	«Защита укреплений» «Попади в мяч» «Выжигало» «Горы шлёпы»	
4	<i>Спортивные игры</i>	
4.1	<i>Футбол</i>	8
	ОРУ спецразминка футболиста	
	<i>передача</i> внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу катящемуся навстречу с места, с одного-двух шагов;	
	<i>остановка</i> катящегося мяча внутренней стороной стопы	
	<i>Ведение</i> по дуге с остановками по сигналу,	
	<i>Подвижные игры</i>	
	«Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», , «Бросок ногой».	
4.2	<i>Баскетбол</i>	14
	Стойки игрока	
	Спец. передвижения без мяча в стойке баскетб-ста, приставными шагами прав. и левым боком; бег спиной	
	остановка прыжком в заданном месте	
	<i>Держание мяча Передача</i> вб/б мяча двумя от груди,) в движении	
	<i>ведение</i> вб/м одной на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;	
	<i>бросок</i> вб/м двумя от груди с места (попадание в щит)	
	<i>Подвижные игры</i>	
	«Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Вслед за мячом» Эстафеты с бб/м	
4.3	<i>Волейбол</i>	6
	Броски и ловля мяча из различных и.п. в парах на месте и в движении	
	<i>Подвижные игры</i>	
	«Неудобный бросок». «Переброска мячей» «4 мяча»	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Распределение программного материала по четвертям

Условные обозначения

СДД- способы двигательной (физкультурной) деятельности +Знания ф к- Знания о физической культуре

Гимнастика- Гимнастика с основами акробатики

П/и –подвижные игры в

В/б- Волейбол

Л/а- Легкая атлетика

Ф/б- Футбол

Б/б- Баскетбол

I четверть (18ч.)			II четверть (14ч.)			III четверть (20ч.)			IV четверть (16ч.)		
Учебные разделы и темы	Номер уроков	Кол- во часо в	Учебные раздел ы и темы	Номер уроков	Кол- во часо в	Учебные разделы и темы	Номер уроков	Кол- во часо в	Учебные раздел ы и темы	Номер уроков	Кол- во часо в
Зн./ СФД	1-2	1/2	Б/б	19-32	14	Зн.	33	1	В/б	51-52	2
Л/а	3-10	8				Гимнас -тика	34-45	12	Л/а	53-62	6
Ф/б	11-16	6				Зн.	46	1	СФД	63-64	2
П/и	17-18	2				В/б	47-50	4	Ф/б	57-58	2

Условные обозначения

Этапы разучивания двигательного действия:

«Р»-разучивание;

«З»-закрепление;

«С»-совершенствование;

«К»-контроль;

«У»-учёт.

Тематическое планирование 2кл

Название раздела программы	№ пп	Содержание	Характеристика деятельности учащихся	Вид контроля	Домашнее задание
I четверть					
ЗН СФД	1	Основные способы передвижения человека	Называют основные способы передвижения животных. Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных	Текущий	Бег в медленном темпе до 2 мин.
		Комплекс УГГ Контроль развития физических качеств (бег 30 м. прыжок в длину с места)	Осваивают комплекс ОРУ.		
ЗН СФД	2	Правила поведения на уроках ФК (на площадке). Подбор одежды и обуви.	Соблюдать правила поведения в условиях учебной и игровой деятельности Руководствоваться правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий	Текущий	
		Тест.(наклон, подтягивание)	Проявлять физ.качества	Тест-е	
Л/а	3	Т.Б на уроках Ф.К. Л/а	Соблюдают правила безопасности	Текущий	
		Р. Высокий старт	Осваивают технику упр.		
		П/и «У медведя во бору»	Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности Используют П/и для активного отдыха.		
	4	Р. Построение в колонну П/и «По своим местам»		Текущий	
		З. Высокий старт	Осваивают технику упр. Включают упр в различные формы занятий по ф. к.		
		П/и «У медведя во бору» П/и «К своим флажкам»	Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры. Соблюдают правила безопасности Используют П/и для активного отдыха.		
	5	ОРУ Комплекс УГГ №1	Осваивают комплекс упражнений утренней зарядки	Текущий	
		С. Высокий старт	Включают упражнения в различные формы занятий по физической культуре		
		Р. Челночный бег 3х5 м. П/и «Гуси, гуси га га га...»	Осваивают технику упр. Включают упр в различные формы занятий по ф. к. Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры. Соблюдают правила безопасности Используют П/и для активного отдыха.		
	6	ОРУ Комплекс УГГ №1	Осваивают комплекс упражнений утренней зарядки	Тестирование	
		К. Высокий старт	Включают упр. в различные формы занятий по физической культуре		
		З. Челночный бег 3х5 м.	Осваивают технику упр. Включают упр в различные формы занятий по ф. к.		
		П/и «Волк во рву»	Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры. Соблюдают правила безопасности Используют П/и для активного отдыха.		
	7	ОРУ Комплекс УГГ №1	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из числа разученных упр.	Текущий	
		Р. метание м/м на дальность с места из и.п. стоя грудью в направлении метания.	Осваивают технику упр. Включают упр в различные формы занятий по ф. к.		
		С. Челночный бег 3х10 м.	Описывают технику выполнения беговых у., Демонстрируют вариативное выполнение беговых упр.		
		П/и «Волк во рву»	Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безоп. Используют П/и для активного отдыха.		

	8	ОРУ Комплекс УГГ №1	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Тести- рова- ние	
		З .метание м/м на дальность с места из и.п. стоя грудью в направлении метания.	Осваивают технику упр. Включают упр в различные формы занятий по ф. к.		
		К. Челночный бег 3х10 м.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упр.		
		П/и «Верёвочка под ногами»	Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безоп. Используют П/и для активного отдыха.		
	9	ОРУ комплекс с позами спортсменов	Осваивают комплекс упражнений утренней зарядки Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Теку- щий	ОРУ комплекс с позами спортсменов
		Перестроение в колонну по два в движении (парами)			
		С. метание м/м на дальность с места из и.п. стоя грудью в направлении метания.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
		П/и «Кто дальше бросит»	Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безоп. Используют П/и для активного отдыха.		
	10	ОРУ комплекс с позами спортсменов	Осваивают комплекс упражнений утренней зарядки Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Зачёт Техн. У /рез-т	
		К .метание м/м на дальность с места из и.п. стоя грудью в направлении метания.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.		
		П/и «Волк во рву»	Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безоп. Используют П/и для активного отдыха.		
		П/и «Верёвочка под ногами»			
Эле- менты фут-бола	11	Правила безопасности на уроках футбола		Теку- щий	Повторение изученных футбольных упражнений
		Спецразминка футболиста	Осваивают спецкомплекс упражнений		
		Р. Удар внутрь/ стор/ стопы с 1-2 шагов по мячу	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения		
		П/и «Караси и щука»	Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры. Соблюдают правила безопасности Используют П/и для активного отдыха.		
	12	Спецразминка футболиста	Осваивают спецкомплекс упражнений	Теку- щий	Повторение изученных футбольных упражнений
		З. Удар внутрь/ стор/ стопы с 1-2 шагов по мячу	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения		
		П.и. «Точная передача».	Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры. Соблюдают правила безопасности Используют П/и для активного отдыха.		
	13	Спецразминка футболиста	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из числа разученных упр.	Теку- щий	Повторение изученных футбольных упражнений
		С. Удар внутрь/ стор/ стопы с 1-2 шагов по мячу	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения		
		Р. Остановка катящегося мяча внутрь/ стор/ стопы.			
		П.и. «Точная передача».	Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры. Соблюдают правила безопасности Используют П/и для активного отдыха.		
	14	Спецразминка футболиста	Осваивают спецкомплекс упражнений	Теку- щий +/-	Повторение изученных футбольных упр.
У. Удар внутрь/ стор/ стопы с 1-2 шагов по мячу		Применяют изученные упражнения в различных игровых ситуациях			

		З. Остановка катящегося мяча внутр/ стор/ стопы. П.и. «Мяч капитану».			
	15	Спецразминка футболиста С. Остановка катящегося мяча внутр/ стор/ стопы. Р. Ведение по прямой, дуге, с остановкой по сигналу. П.и. «Мяч капитану».	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Применяют изученные упражнения в различных игровых ситуациях Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе со- вместной игровой деятельности. Соблюдают правила безоп. Используют П/и для активного отдыха.	Теку- щий	Повторение изученных футбольных упр.
	16	Спецразминка футболиста У. Остановка катящегося мяча внутр/ стор/ стопы. З. Ведение с остановкой по сигналу. Эстафеты с эл-ми футбола	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе со- вместной игровой деятельности. Соблюдают правила безоп. Используют П/и для активного отдыха.	Теку- щий +/-	Повторение изученных футбольных упр.
П.и.	17	Правила безопасности на занятиях по подвижным играм. ОРУ с м/м на месте Р. Подбрасывание, ловля, ведение м\м двумя руками на месте в парах. П/и «Горы, шлёпы»	Соблюдают правила безопасности Осваивают комплекс упражнений Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения Руководствуются правилами игр, Используют П/и для активного отдыха.	Теку- щий	Подвижная игра «Горы, шлёпы»
	18	Правила бережного обращения с инвентарём (мячи). ОРУ с м/м на месте З. Подбрасывание, ловля, ведение м\м двумя руками на месте в парах. П/и «Горы, шлёпы» П/и «Нагонялы»	Соблюдать правила Осваивают комплекс упражнений утренней зарядки Применяют изученные упражнения в различных игровых ситуациях Осваивать у/у по взаимод-ю в парах и группах при разуч-ии и Руководствуются правилами игр, Используют П/и для активного отдыха. Осваивать у/у по взаимод-ю в парах и группах при разуч-ии и	Теку- щий	Подвижная игра «Горы, шлёпы»

Тематическое планирование 2 кл

Название раздела программы	№ пп	Содержание занятий	Характеристика деятельности учащихся	Вид контроля	Домашнее задание	
II четверть						
Элементы баскетбола	19	Физ. упр. и их влияние на развитие осн. ф. качеств	Смылообразование — о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола; (м)-до 17 раз. (д)-до 11 раз.	
		ОРУ В движении (медведь, лягушка, морской котик)	Самостоятельное выполнение упр. по развитию ФК			
		Что такое баскетбол? Р. Стойка баскетболиста	Осваивают комплексы ОРУ. Применяют для самостоятельных занятий			
		П/и «Вызов номеров» с примерами.	Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти.			
	20	2	Правила поведения и безопасности	Соблюдают правила безопасности	Текущий	+Прыжки со скакалкой на двух ногах за 30 сек.
			ОРУ В движении (медведь, лягушка, морской котик)	Осваивают комплексы ОРУ. Применяют для самостоятельных занятий		
			З. Стойка баскетболиста Р. Держание мяча	Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
			П/и «День и ночь» со стойкой бб-та, «Гонка мячей в колоннах»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти		
	21	3	Правила обращения с бб мячами		Текущий	+Поднимание туловища из и.п. лежа на спине ноги согнуты, зафиксированы, руки за головой в замок. (м)-до 35 раз. (д)-до 30 раз.
			ОРУ с бб/м. на месте к.№1	Осваивают комплексы ОРУ. Применяют для самостоятельных занятий		
			З. Держание мяча С. Стойка баскетболиста Р. Остановка в шаге в заданном месте.	Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
			П/и «Светофор»со стойкой бб-та	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти		
22	4	ОРУ с бб/м. на месте к.№1	Осваивают комплексы ОРУ. Применяют для самостоятельных занятий	Зачёт Техн. упр.	Отжимание от пола; +Прыжки со скакалкой +Поднимание туловища.	
		С. Держание мяча	Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти.			
		К. Стойка баскетболиста З. Остановка в шаге заданном месте.	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			
		П/и «Вызов номеров» с бб/мячом	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти			
23	5	ОРУ с бб/м. на месте к.№1	Описывают состав и содержание ОРУ	Текущий	Отжимание от пола; +Прыжки со скакалкой +Поднимание туловища.	
		К. Держание мяча	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			
		С. Остановка в шаге заданном месте. Р. Передвижения бб. правым левым боком лицом, спиной . П/и «День, ночь передвиж-м»	Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти.			
		П/и «Гонка мячей по кругу»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти			
24	6	ОРУ с бб/м. на месте к.№1	Описывают состав и содержание ОРУ	Зачёт Техн. упр.	Отжимание от пола; +Прыжки со скакалкой +Поднимание	
		З. . Передвижения бб. прав. лев боком лицом, спиной П/и «Броуновское движение»	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти.			

	К. Остановка в шаге заданном месте. П/и «День и ночь» с остановкой прыжком	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти		туловища.
25 7	ОРУ с бб/м. на месте к.№2 Р. Бросок в/м по кольцу двумя от груди стоя на месте С. Передвижения бб. прав. лев боком лицом, спиной П/и «Зеркало» П/и «Совушка» с остановкой прыжком	Осваивают комплексы ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти	Текущий	Отжимание от пола; +Прыжки со скакалкой +Поднимание туловища.
26 8	ОРУ с бб/м. на месте к.№2 З. Бросок б/м по кольцу двумя от груди стоя на месте К. Передвижения бб. правым левым боком лицом, спиной П/и «Пятнашки» с бб/м	Осваивают комплексы ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти	Зачёт Техн. упр.	Отжимание от пола; +Прыжки со скакалкой +Поднимание туловища.
27 9	ОРУ с бб/м. на месте к.№2 Р. Ведение вб/мяча одной на месте С. Бросок в/м по кольцу двумя от груди стоя на месте	Описывают состав и содержание ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти.	Текущий	
28 10	ОРУ с бб/м. на месте к.№2 К. Бросок в/м по кольцу двумя от груди стоя на месте З. Ведение вб/мяча одной на месте П/и «Охотники и утки»	Описывают состав и содержание ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б.	Пыжки со скакалкой	Отжимание от пола; +Прыжки со скакалкой +Поднимание туловища.
29 11	ОРУ с бб/м на месте в парах С. Ведение вб/мяча одной на месте Р. Ловля и передача в/м мяча двумя от груди. П/и «День, ночь с ведением» «Попади в квадрат»,	Осваивают комплексы ОРУ Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти. Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти	Текущий	Отжимание от пола; +Прыжки со скакалкой +Поднимание туловища.
30 12	ОРУ с бб/м на месте в парах З. Ловля и передача в/м мяча двумя от груди. К.. Ведение вб/мяча одной на месте Р. Ведение вб/мяча одной, в шаге с ост. по зв. сигналу. С. Ловля и передача в/м мяча двумя от груди. П/и «Чья команда больше»«Светофор с ведением»	Осваивают комплексы ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б.	Зачёт Техн. упр.	Отжимание от пола; +Прыжки со скакалкой +Поднимание туловища.
31 13	ОРУ с бб/м на месте в парах З. Ведение вб/мяча одной, в шаге с ост. по зв. сигналу С. Ловля и передача в/м мяча двумя от груди. П/и «Мотоциклисты»	Описывают состав и содержание ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти	Текущий	Отжимание от пола; +Прыжки со скакалкой +Поднимание туловища.
32 14	ОРУ В движении (медведь, лягушка, морской котик) С. Разученных двигательных действий. Эстафеты с эл. бб.	Описывают состав и содержание ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.	Текущий	

Тематическое планирование 2 кл

Наз-вание раздела	№пп	Содержание	Характеристика деятельности учащихся	Вид контроля	Домашнее задание
Зн	33 1	Ф.к. как система укрепления здоровья Оздоровительные занятия в режиме дня: комплекс УГГ, физминутки	Раскрывать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы). Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физ.подготовленности.		Выполнять УГГ.
Гимнастика	34 1	Правила безопасности во время занятий гимнастикой.	Соблюдают правила безопасности	Текущий	
		ОРУ на осанку №1	Осваивают комплексы ОРУ		
		Р. т. Группировка; сидя, лёжа Перекаты в группировке (из. и.п. сед, упор присев)	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-и.		
		Зн. Закаливание (Воздушные, солнечные ванны)	Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-и		
	35 2	ОРУ на осанку №1	Осваивают комплексы ОРУ	Текущий	
		Переноска матов	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б.		
		Перекаты в группировке (из. и.п. упор присев) Р. Перекатом стойка на лопатках, согнув ноги.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-и.		
		П/и «Выставка фигур»,	Взаимодействуют со сверстниками.. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-и		
	36 3	ОРУ на осанку №1	Осваивают комплексы ОРУ	Зачет +/-	
		З. Перекатом стойка на лопатках, согнув ноги. К. Перекаты в группировке (из. и.п. упор присев)	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-и.		
		Упр. для развития гибкости (Определение уровня разв. г.)	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
		П/и «Выше ноги от земли»	Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха СоблюдаютТ/б в услов-х игровой деят-и		
37 4	ОРУ на осанку №1	Осваивают комплексы ОРУ	Текущий	Включить в УГГ упр. на гибкость (Глубокие приседания из и.п. ноги врозь носочки наружу)	
	Р. Кувырок вперед	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-и.			
	С. Перекатом стойка на лопатках, согнув ноги	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			
	Упр. для развития гибкости (приседания+ наклоны вперёд)	Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-и			
38 5	ОРУ на осанку №1	Описывают состав и содержание ОРУ	Зачет +/-		
	Упр. для развития гибкости	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			
	З. Кувырок вперед К. Перекатом стойка на лопатках, согнув ноги	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-и.			
	П/и «Веровочка под ногами»,	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-и			
39	ОРУ на осанку №2 Упр. для развития гибкости корзинка, бабочка)	Осваивают комплексы ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.	Текущий		Комл. УГГ +1 упр. на осанку + 1 Упр. для

6	Р. Кувырок в сторону	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий.		развития гибкости (бабочка)
	С. Кувырок вперед	Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
40	Ползание по г/матам по пластунски	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти	Зачет +/-	
	П/и «Раки»			
7	ОРУ на осанку №2	Осваивают комплексы ОРУ		
	Упр. для развития гибкости	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
8	З. Кувырок в сторону	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий.		
	К. Кувырок вперед	Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
41	Ползание по г/матам (разноименно)	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти		
	П/и «Совушка»			
8	ОРУ на осанку №2	Осваивают комплексы ОРУ		
	Упр. для развития гибкости	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
9	С. Кувырок в сторону	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий.	Зачет +/-	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола; (м)-до 17 раз. (д)-до 11 раз.
	Р. Упр на г/бревне (стойки передвижения)	Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
42	Ползание по г/матам (одноименно)	Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти		
	П/и «Салки, догонялки»			
9	ОРУ гимнастической палкой	Осваивают комплексы ОРУ	Зачет +/-	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола; (м)-до 17 раз. (д)-до 11 раз.
	Упр. для развития силы	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
10	З. Упр на г/бревне (стойки передвижения)	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий.	Текущий	+Прыжки со скакалкой на двух ногах за 30 сек.
	К. Кувырок в сторону	Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
43	Ползание по наклонной г/скамье (одноименно)	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти		
	П/и «Бой петухов»			
11	ОРУ гимнастической палкой	Осваивают комплексы ОРУ		+Поднимание туловища из и.п. лежа на спине ноги согнуты, зафиксированы, руки за головой в замок. (м)-до 35 раз. (д)-до 30 раз.
	Упр. для развития силы	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
44	З. Лазание по канату произвольно (захват рук ног)	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий.		
	К. Упр на г/бревне (стойки передвиж-я с препятствием)	Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
12	С. Перелезание через гимн. коня (2 способа)	Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти	Текущий	
	П/и «Бой петухов»			
45	ОРУ гимнастической палкой	Описывают состав и содержание ОРУ		
	Упр. для развития силы	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
12	С. Лазание по канату произв. (прав. захват руками, ногами)	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий.		
	Р. Вскок в упор на колени на г/козла с места соскок из упора присев (мягкое приземление)	Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
	Подтягивание на г/скамье из положения лёжа на			

		животе П/и «Наступашки»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и		
	46	ОРУ обручем К. Лазание по канату произвольно (прав. захват руками, ногами)	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.	Зачет +/-	
	13	З. Вскок в упор на колени на г/козла с места соскок из упора присев (мягкое приземление) П/и «Пустое место»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают правила. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти		
	47	ОРУ обручем	Осваивают комплексы ОРУ	Текущий	
	14	Р. Набегание на г/мост Преодоление полосы препятствий	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
ЗН	48	История развития физической культуры и первых соревнований. (История зарождения древних Олимпийских игр)	иметь представление: О истории появления физических упражнений. о зарождении древних Олимпийских игр;		
Элементы волейбола	49	Правила безопасности во время занятий п/играми.	Соблюдают правила безопасности	Текущий	Повторить упр. изученные на уроке. Броски , ловля мяча двумя руками из различных И.п. с ударом о стену.
	1	ОРУ с в/б мячом №1	Осваивают комплексы ОРУ		
		Р.т Бросков, ловли м. в парах двумя, на месте из разл. И. п. «Не давай мяч водящему»	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти		
	50	ОРУ с в/б мячом №1	Осваивают комплексы ОРУ	Текущий	
	2	З.т. Бросков, ловли м. в парах двумя, на месте из разл. И. п. «Переброска мячей».	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти		
		51	ОРУ с в/б мячом №1	Осваивают комплексы ОРУ.	
	3	С.т Бросков, ловли м. в парах двумя, на месте из разл. И. п. Р.т. Бросков мяча одной через сетку.	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
		С/силовые качества «Переброска мячей».	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти		
	52	ОРУ с в/б мячом №2	Описывают состав и содержание ОРУ	Зачет	
	4	З.т. Бросков м одной через сетку К.т. Бросков, ловли м. в парах двумя, на месте из разл. И. п. С/силовые качества	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
Р. Правила игры в Пионер-бол с 1 мячом.		Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти			

Тематическое планирование 2кл.

	№пп	Содержание	Характеристика деятельности учащихся	Вид контроля	Домашнее задание	
VI четверть						
Раздел программы	53	ОРУ с в/б мячом №2	Описывают состав и содержание ОРУ	Текущий	+Поднимание туловища из и.п. лежа на спине ноги согнуты, зафиксированы, руки за головой в замок. (м)-до 35 раз. (д)-до 30 раз.	
	5	С/силовые качества	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			
		С.т. Бросков м. одной через сетку	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.			
		3. Правила игры в Пионер-бол с 1 мячом.	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти			
	54	ОРУ с в/б мячом №2	Осваивают комплексы ОРУ	Зачет		
	6	С/силовые качества	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			
К.т. Бросков м одной через сетку		Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти				
	С. Правила игры в Пионер-бол с 1 мячом.	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти				
Л/а	55	Т/б на занятиях по прыжкам в высоту	Соблюдают правила безопасности	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола; (м)-до 17 раз. (д)-до 11 раз.	
	1	ОРУ обручем	Осваивают комплексы ОРУ			
		Р. Прыжки в высоту с 4-5 шагов с прямого разбега	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.			
		Бросок наб/мяча из и.п. стоя грудью в направл. метания одна нога впереди двумя от груди на дальность.	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают правила. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти			
		П/и«Мышеловка»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают правила. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти			
	56	ОРУ обручем	Описывают состав и содержание ОРУ			
	2	3. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.			+Прыжки со скакалкой на двух ногах за 30 сек.
		Бросок наб/мяча из и.п. стоя грудью в направл. метания одна нога впереди двумя от груди на заданное расстоян-е				
	57	ОРУ со скакалкой	Осваивают комплексы ОРУ	Текущий		
	3	С. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.			
Р. Метание м/мяча с места, из и.п. стоя грудью в направлении метания в горизонт. цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м		Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают правила. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти				
	П/и«Третий лишний»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают правила. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти				
58	ОРУ со скакалкой	Осваивают комплексы ОРУ	Зачет +/-			
4	К. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.				
	3. Метание м/мяча с места, из и.п. стоя грудью в направлении метания в горизонт. цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают правила. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти				
	П/и«Точно в мишень»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают правила. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти				
Л/а	59	Техника безопасности на занятиях Л/а	Соблюдают правила безопасности	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола.	
5	ОРУ в движении	Осваивают комплексы ОРУ				
	Бег равномерный, медленный до 2 мин	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.				
	Р. т. метания м/м правой левой из-за головы, стоя грудью в направлении мет-я с места на дальность отскока от стены	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.				
	П/и «Вороной конь»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют дома				

	66	ОРУ в движении Бег равномерный, медленный до 2 мин	Осваивают комплексы ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.	Текущий			
	6	З. т. метания м/м правой левой из-за головы, стоя грудью в направлении метания с места на дальность отскока от стены П/и «Горелки»	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома				
	61	ОРУ в движении Бег равномерный, медленный до 3 мин	Осваивают комплексы ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.				
	7	С. т. метания м/м правой левой из-за головы, стоя грудью в направлении метания с места на дальность отскока от стены Р.т. прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги П/и «Быстро по местам»	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома	Текущий			
	62	ОРУ в движении Бег равномерный, медленный до 3 мин	Описывают состав и содержание ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.				
	8	К. т. метания м/м правой левой из-за головы, стоя грудью в направлении метания с места на дальность отскока от стены З.т. прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги П/и «Пятнашки»	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома				
	63	ОРУ на месте типа УГГ Бег равномерный, медленный до 4 мин	Осваивают комплексы ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.	Текущий			
	9	С.т. прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги П/и «Белые медведи»	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б.				
	64	ОРУ на месте типа УГГ Бег равномерный, медленный до 4 мин	Осваивают комплексы ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.				
	10	К.т. прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги П/и «Вороной конь»	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б.	Зачет	Прыжки со скакалкой на двух		
	СФД	65	ОРУ на месте типа УГГ Тестирование Ф.к.			Зачет	Поднимание туловища из и. п. лежа на спине ноги согнуты, зафиксированы, рукоиза головой в замок.
	1	Тестирование Ф.к.	Осваивают комплексы ОРУ Проявлять физ.качества				
	66	ОРУ на месте типа УГГ Тестирование Ф.к.	Описывают состав и содержание ОРУ Проявлять физ.качества	Зачет			
	2	Тестирование Ф.к.	Проявлять физ.качества				
	Эл-ты Футбола	67	Техника безопасности на занятиях по футболу Спец. разминка футболиста	Соблюдают правила безопасности Осваивают комплексы ОРУ	Текущий	Повторить упр. изученные на уроке.	
1		С. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. С. Удар с одного-двух шагов С. Ведение по прямой П.и. типа «Точная передача».	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют дома				
		66	Спец. разминка футболиста Бег равномерный, медленный до 1 мин	Осваивают комплексы ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			
	2	С. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. С. Удар с одного-двух шагов У. Ведение по прямой П.и. «Точная передача».	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют дома	Текущий			

3 КЛАСС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3 классов разработана на основе:

- Основной образовательной программы начального общего образования муниципального общеобразовательного учреждения - гимназия №1;
- Образовательной программы начального общего образования по предмету физическая культура;
- Авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура Начальные классы»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у учащихся универсальных способностей (компетенций).

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого»;
- стремиться одержать победу в игре;
- адекватная позитивная самооценка;
- проявлять познавательный интерес к изучению предмета;
- освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу.
- знать основные морально-эстетические нормы;
- ориентироваться на выполнение моральных норм.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
- самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий;
- осуществлять контроль;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- уметь оценивать правильность выполнения действия вносить коррективы в действия после его завершения на основе оценки и с учетом сделанных ошибок;
- осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Познавательные УУД:

- характеризовать действия и поступки;
- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления;
- анализ и оценка результатов;
- осуществление анализа действия учителя и сверстников;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
- оценка красоты и осанки,
- соблюдение правил Т.Б,
- бережное обращение с инвентарём;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- проявление доброжелательного отношения при объяснении ошибок.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности;
- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- критично относиться к своему мнению;
- понимать точку зрения другого;
- участвовать в работе группы.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

- о современном олимпийском движении;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их

- развития;
- об осанке, мероприятиях и упражнениях для её правильного формирования;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств
 - об особенностях игры в футбол
 - *Способы физкультурной деятельности*
 - организовывать и играть в подвижные игры во время отдыха;
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание, ножные ванны);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - 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
 - *Физическое совершенствование*
 - выполнять строевые упражнения
 - демонстрировать технику изученных упражнений
 - *демонстрировать* положительную динамику уровня ф. подготовленности
 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре»; «Способы физкультурной деятельности»; «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» включает элементарные сведения о физической культуре, из истории физической культуры и о физических упражнениях.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано

на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью. Раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры с элементами спортивных игр». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает общеразвивающие упражнения и подвижные игры, которые по своему содержанию согласуются с соответствующим видом спорта.

По окончании изучения каждого раздела программы проводятся внеклассные мероприятия соревновательного характера, они носят воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках физической культуры.

В III классе увеличивается объем ф. упр. повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и акробатики, футбола, волейбола и баскетбола), прикладных ф. упр. с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

Распределение программного материала в учебных часах

Разделы и темы	Количество часов (уроков)
1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	3
2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	3
3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ:	
3.1. Гимнастика с основами акробатики	14
3.2. Легкая атлетика	18
3.3. Подвижные игры	2
3.4. Спортивные игры	
3.4.1 Элементы баскетбола	14
3.4.2 Элементы футбола	8
3.4.3 Элементы волейбола	6
4. Общеразвивающие упражнения	В содержании соответствующих разделов программы
5. Подвижные игры	
Итого	68

№ п/п	Тематический раздел	Кол-во часов
1	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	3
	<i>Физическая культура</i>	
	Ф. к. как система укрепления здоровья человека (Осанка) Компл. Упр.	
	Закаливание организма (обтирание). (Ножные ванны)	
	Правила предупреждения травматизма во время занятий ф. у. подбор одежды, обуви.	
	<i>Из истории ФК</i>	
	Олимпийское движение.	
	<i>Физические упражнения</i>	
	Измерение ЧСС	
	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Основные Ф.к	
2	СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	3
	<i>Самостоятельные занятия</i>	
	Составление компл. УГГ проведение закаливающих процедур	
	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	
	Выполнение упр., развивающих основные ф. к	
	Упр. по закреплению изученных техн. действий	
	<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i>	
	измерять показатели физ. подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость) с помощью тестовых упражнений	
	<i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>	
	Проведение элементарных соревнований (личных) (командных -эстафет)	
3	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	62
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	
	Комплексы ф. упр.по профилактике нарушений осанки. Комплексы упр. на развитие ф. качеств. Комплексы дыхательных упражнений.	
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	
	<i>Организуемые команды и приёмы.</i>	
	перестроение по двое в колонне; повороты без разделения по команде (На носке и пятке)	
3.1	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	14
	2 -3 кувырка вперёд	
	Перекат с опорой руками за головой.	
	стойка на лопатках; полупереворот назад в поушпагат	
	мост из положения лежа на спине;	
	Комбинация из освоенных элементов + равновесие	
	прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	
	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i>	
	Стока на лопатках перекатом	
	2 Кувырка вперёд;	
	перекат с опорой за головой	
	Акробатическая комбинация+ равновесие.	

	<i>Лазание по канату в три приёма</i>	
	Стойки передвижения и повороты, седы на гимнастическом бревне.	
	Висы на г/стенке (упр. из виса стоя, лёжа)	
	На козла с разбега вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	
	преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, равновесия	
	<i>ОРУ на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»</i>	
	<i>Формирование осанки</i> : ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений	
	<i>Развитие гибкости</i> : 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;	
	<i>Развитие координации движений</i> : произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по г. скамейке, низкому г. бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы;	
	<i>Развитие силовых способностей</i> : динамические упр. с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела, комплексы упр.	
	<i>Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i>	
	«Парашютисты», «Увертывайся от мяча», «Выше ноги от земли», «Веребочка под ногами»,	
3.2	<i>Легкая атлетика</i>	18
	<i>Высокий старт</i>	
	Бег с ускорением от 20-30 м	
	Соревнование в беге до 30	
	<i>Бег равномерный до 5 мин</i>	
	<i>Бег</i> : специальные легкоатлетические упражнения, многоскоки. Семенящий бег.	
	<i>Прыжки в длину с разбега</i>	
	на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 50 см	
	<i>Прыжки в высоту</i> способом «перешагивание» С 3-4 шагов разбега	
	<i>Броски</i> из положения стоя грудью в направлении метания с шага на дальность	
	<i>Метание м/м</i> стоя боком в направлении метания правой и левой рукой на дальность и в горизонт-ю вертикальную цель с расстояния 4-5 м.;	
	<i>ОРУ на материале раздела «Легкая атлетика»</i>	
	<i>Развитие координации движений</i> : бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой	
	<i>Развитие быстроты</i> : повторное выполнение беговых упр. с	

	максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе	
	<i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 400 м; равномерный бег до 6 мин.	
	<i>Развитие силовых способностей:</i> повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в макс. темпе, по кругу, из разных и. п., метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе;	
	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»	
	«Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Салки с домиком», «Метатели».	
	«Вызов номеров с примерами» Круговая эстафета	
3	Подвижные игры	2
	ОРУ с м/м	
	Ведение, подбрасывание, ловля м/м из разл. и.п индивид-но одной рукой	
	<i>Подвижные игры</i>	
	«Защита капитанов», «Попади в мяч», «Встречный бой»	
4	Спортивные игры	
4.1	Футбол	8
	ОРУ спецразминка футболиста	
	<i>передача</i> внешней стор. стопы по неподвижному мячу, катящемуся навстречу с места, с одного-двух шагов;	
	<i>ведение</i> мяча внутр. и внешн. частью подъема по прямой	
	<i>Подвижные игры</i>	
	«Передал —уйди», игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).	
4.2	Баскетбол	14
	специальные передвижения,	
	остановка прыжком	
	<i>Передача</i> двумя от груди с места верхняя ,с отскоком от пола	
	ведение мяча на месте в высокой средней и низкой стойках	
	бросок мяча с места двумя от груди сбоку от щита	
	<i>Подвижные игры</i>	
	«Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».Эстафеты с элементами бб. «Точки»	
4.3	Волейбол	6
	подводящие упр. для обучения прямой нижней и боковой подаче;	
	прием мяча снизу двумя руками после набрасывания партнёра	
	передача м с собственным подбрасыванием на месте;	
	<i>Подвижные игры</i>	
	«Пионербол», «4 мяча»	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Распределение программного материала по четвертям

Условные обозначения

СДД- способы двигательной (физкультурной) деятельности +Знания ф к- Знания о физической культуре

Гимнастика- Гимнастика с основами акробатики

П/и –подвижные игры в

В/б- Волейбол

Л/а- Легкая атлетика

Ф/б- Футбол

Б/б- Баскетбол

I четверть (18ч.)			II четверть (14ч.)			III четверть (20ч.)			IV четверть (16ч.)		
Учебные разделы и темы	Номера уроков	Кол-во часов	Учебные разделы и темы	Номера уроков	Кол-во часов	Учебные разделы и темы	Номера уроков	Кол-во часов	Учебные разделы и темы	Номера уроков	Кол-во часов
Зн./СФД	1-2	1/1	Б/б	19-32	14	Зн.	33	1	В/б	53-54	2
Л/а	3-10	8				Гимнастика	34-47	14	Л/а	55-64	10
Ф/б	11-16	6				Зн.	48	1	СФД	65-66	2
П/и	17-18	2				В/б	49-52	4	Ф/б	67-68	2

Условные обозначения

Этапы разучивания двигательного действия:

«Р»-разучивание;

«З»-закрепление;

«С»-совершенствование;

«К»-контроль;

«У»-учёт.

Тематическое планирование 3 кл.

Раздел программы	№п/п	Содержание уроков	Характеристика деятельности учащихся	Вид контроля	Домашнее задание
		I четверть			
ЗН СДД	1	Спортивная одежда и обувь. (требования)	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	Входное тестирование	Бег в равномерном темпе до 3 минут
		Контроль развития физических качеств (Челночный бег 3х10м. подтягивание на в.и н.перекладине Наклон вперед.)	Занесение данных в дневник самоконтроля(Д.С.) Выполнять к. тесты. Вести дневник самоконтроля		
		ОРУ на месте без предметов №1	Осваивают комплексы ОРУ		
ЗН СДД	2	Т.Б на уроках Ф.К. Л/а	Соблюдают правила безопасности		
		Контроль развития физических качеств,),(бег 30 м. прыжок в длину с места)	Выполняют контрольные упражнения Результаты записывают в дневник самоконтроля.		
		ОРУ на месте без предметов №1	Осваивают комплексы ОРУ		
Л/а	3	ОРУ на месте без предметов №1	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из числа разуч. Упр.	Текущий	
		Р. Высокий старт	Описывают технику выполнения беговых у.осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
		П/и «Верёвочка под ногами»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Организуют и проводят данные игры, осуществляют судейство.Используют п/и для активного отдыха		
		П/и «К своим флажкам»			
	4	ОРУ на месте без предметов №1	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из числа разуч. Упр.	Текущий	
		3 .Высокий старт	Описывают технику выполнения беговых у., осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
		П/и «Верёвочка под ногами»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Организуют и проводят данные игры, осуществляют судейство.Используют п/и для активного отдыха		
		П/и «Волк во рву»			
	5	ОРУ в движении	Осваивают комплексы ОРУ	Текущий	Бег в равномерном темпе до 4 минут
		С. Высокий старт	Демонстрируют вариативное выполнение беговых у. Применяют беговые у для развития коорд-ных, скоростных способностей.		
		Р. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 50-30 см.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения		
		П/и «Догонялки парами»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Организуют и проводят данные игры, осуществляют судейство.Используют п/и для активного отдыха		
	6	ОРУ в движении	Осваивают комплексы ОРУ	Зачёт Техн. Упр./ Рез-т Бег 30м.	
		К .Высокий старт	Демонстрируют вариативное выполнение беговых у. Применяют беговые у для развития коорд-ных, скоростных способностей. Контролируют физ. нагрузку по ЧСС		
		3. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания50-30 см.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила Т/б		
	7	ОРУ в движении	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из числа разу. упр	Текущий	
		Р.метание м/м на дальность с места из и.п. стоя грудью в направлении метания, одна нога впереди.	Описывают технику метания малого мяча изученным способом, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		

		С. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 50-30 см.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре		
8		ОРУ в движении	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из числа разу. упр	Зачёт Техн. Упр./ Рез-т Прыж. В дл. С Рзб.	
		З .метание м/м на дальность с места из и.п. стоя грудью в направлении метания, одна нога впереди.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных у, соблюдают Т/б. Включают метательные у. в различные формы занятий по физической культуре.		
9		К. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 50-30 см.	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых у. Применяют прыжковые у. для развития корд-ных, скоростно-силовых спос-й. контролируют физическую нагрузку по ЧСС	Теку- щий	Бег в равномерном темпе до 5 минут
		ОРУ на месте в парах	Осваивают комплексы ОРУ		
		С. метание м/м на дальность с места из и.п. стоя грудью в направлении метания, одна нога впереди. П/и «Кто дальше бросит»	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Организуют и проводят данные игры, осуществляют судейство. Используют п/и для активного отдыха		
10		ОРУ на месте в парах	Осваивают комплексы ОРУ	Зачёт Техн. Упр./ Рез-т метан. На дальн. Ссм.	Бег в равномерном темпе до 5 минут
		К .метание м/м на дальность с места из и.п. стоя грудью в направлении метания, одна нога впереди.	Демонстрируют технику упражнения. Применяют упр. в метании м/м для развития корд-ных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС		
		П/и «Кто дальше бросит»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Организуют и проводят данные игры, осуществляют судейство. Используют п/и для активного отдыха		
		П/и «Круговая эстафета»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Организуют и проводят данные игры, осуществляют судейство. Используют п/и для активного отдыха		
Эле- мент ы фут- бола	11	Правила безопасности на уроках футбола	Соблюдают правила безопасности	Теку- щий	Повторить изученные на уроке футбольные упражнения
		Спецразминка футболиста	Осваивают спецкомплекс ОРУ		
		Р. Передача внешн. ст. стопы по неподвижному мячу	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
		Учебная игра «мини-футбол»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Организуют и проводят данные игры, осуществляют судейство. Используют п/и для активного отдыха		
		П.и. «Точная передача».	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Организуют и проводят данные игры, осуществляют судейство. Используют п/и для активного отдыха		
12		Спецразминка футболиста	Осваивают спецкомплекс ОРУ	Теку- щий	
		З. Передача внешн/ст/стопы по неподвиж. м	Осваивают технику у., выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осв-ия.		
		Учебная игра «мини-футбол»	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по ф. к.		
13		Спецразминка футболиста	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из числа разученных упражнений	Теку- щий	
		С. Передача внешн. ст. стопы по неподвиж. м	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
		Р. Ведение внутренней и внешней частью подъёма по прямой	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
		Учебная игра «мини-футбол»	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре		
14		Спецразминка футболиста	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из числа разуч. Упр.	Зачёт	
		З. Ведение внутренней и внешней частью подъёма по прямой	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		

		К. Передача внешн. ст. стопы по неподвиж. м	Демонстрируют технику упражнения.		
		Учебная игра «мини-футбол»	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре		
	15	Спецразминка футболиста	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из числа разученных упражнений	Текущий	
		С. Ведение внутренней и внешней частью подъёма по прямой	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
		Учебная игра «мини-футбол»	Взаимодействуют со сверстниками. Используют действия П/и для развития кордных и кондиционных способностей. Используют П/и для активного отдыха.		
	16	Спецразминка футболиста	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из числа разученных упражнений	Зачёт	
		К. Ведение внутренней и внешней частью подъёма по прямой	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
		Соревнования по «мини-футболу»	Взаимодействуют со сверстниками . Используют П/и для а/отдыха.		
П/и	17	Т. безопасности на уроках П. игр Правила бережного обращения с инвентарём (мячи). ОРУ на месте с м/м.	Соблюдают правила безопасности	Текущий	Упражнения в подбрасывании и ловле мяча с заданиями (хлопки, приседания и др.)
		Р. Подбрасывание и ловля м/м в парах	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
		П/и «Встречный бой» «Защита капитанов»	Взаимодействуют со сверстниками .Используют П/и для активного отдыха. Используют действия П/и для развития кордных и кондиционных способностей		
	18	ОРУ на месте с м/м.	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из числа разуч. Упр.	Текущий	
		З. Подбрасывание и ловля м/м в парах	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
П/и «Встречный бой» «Защита капитанов»		Взаимодействуют со сверстниками. Используют П/и для активного отдыха. Используют действия П/и для развития кордных и кондиционных способностей			

Тематическое планирование 3 кл

Раз-дела прогр	№ п/п	Содержание уроков	Характеристика деятельности учащихся	Вид конт-роля	Домашнее задание
Эле-менты Бас-кет-бола	19	Т.Б. на уроках баскетбола	Соблюдают правила безопасности	Теку-щий	Поднимание туловища из и.п. лёжа на спине за 1 мин. М)-до 42 раз. (Д)- до 36 раз. Пыжки со скакалкой за 1 мин. (на двух ногах.) Сгибание и разгибание рук упоре лёжа от пола; (М)-до 22 раз. (Д)- до 13 раз.
		ОРУ в движении (упр. с опорой на руки)	Осваивают комплексы ОРУ		
		С. Стойка, остановка шагом, держание м. «Гонка мячей в колоннах»	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют характерные ошиб		
	20	История баскетбола		Теку-щий	
		ОРУ в движении (упр. с опорой на руки)	Осваивают комплексы ОРУ		
	2	С. Стойка, остановка шагом, держание м. «Вслед за мячом», «Верёвочка под ногами»	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и для активного отдыха	Теку-щий	
		21	Правила обращения с мячом		
	3	ОРУ в движении (упр. с опорой на руки)	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют характерные ошиб	Теку-щий	
		Р. Остановка прыжком по зв. сигналу.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют характерные ошиб		
		Р. Специальные передвижения боком	Взаимоконтроль. Характеризуют ошибки при выполнении техн. действий		
		К. Стойка игрока, остановка шагом. П/и «Салки с приседом»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и для активного отдыха		
	22	ОРУ в движении (упр. с опорой на руки)	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса.	Зачёт Техн. упр.	
		Р. Спец. передвижения лицом, спиной	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки.		
	4	З. Остановка прыжком по зв. сигналу.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки.	Зачёт Техн. упр.	
П/и «День и ночь» с передвижением бб-та		Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и для активного отдыха			
23	ОРУ с бб/мячами на месте № 1	Осваивают комплексы ОРУ	Теку-щий		
	З. Специальные передвижения	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки.			
5	С. Остановка прыжком по зв. сигналу	Устраняют недочёты в техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к.	Теку-щий		
	Р. Бросок мяча с места «двумя от груди» П/и «Зеркало»	Выполняют взаимоконтроль. Характеризуют ошибки при выполнении техн. действий Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и для активного отдыха			
24	ОРУ с бб/мячами на месте № 1	Описывают состав и содержание ОРУ	Зачёт Техн. упр.		
	С. Специальные передвижения	Устраняют недочёты в техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к.			
6	К. Остановка прыжком по зв. сигналу	Выполняют взаимоконтроль. Характеризуют ошибки при выполнении техн. действий	Зачёт Техн. упр.		
	З. Бросок мяча с места «двумя от груди» П/и «Попади в квадрат»	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют характерные ошиб Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и для активного отдыха			
25	ОРУ с бб/мячами на месте № 1	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса.	Теку-щий		
	К. Специальные передвижения	Выполняют взаимоконтроль. Характеризуют ошибки при выполнении техн. действий			
	С. Бросок мяча с места «двумя от груди»	Устраняют недочёты в техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к.			
	Р. Ведение мяча на месте П/и «Точки» «Нагонялы»	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют характерные ошиб Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и для активного отдыха			

26	ОРУ с бб/м в движении	Осваивают комплексы ОРУ	Зачёт Техн. упр.	
	К. Бросок мяча с места «двумя от груди»	Выполняют взаимоконтроль. Хар-уют ошибки при выполнении техн. действий		
8	З. Ведение мяча на месте	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ош.		
	П/и «Веди, веди на мяч не смотри»	Взаимодействуют. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и для а/ отдыха		
27	ОРУ с бб/м в движении	Описывают состав и содержание ОРУ	Теку- щий	
	Р. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют характерные ошибки.		
9	С. Ведение мяча на месте	Устраняют недочёты в техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к.		
	П/и «Светофор»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и для активного отдыха		
28	ОРУ с бб/м на месте в парах	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса.	Зачёт Техн. упр.	
	З. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте П\и «10 передач»	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки.		
10	К. Ведение мяча на месте	Взаимоконтроль. Характеризуют ошибки при выполнении техн. действий		
	П/и «День, ночь с ведением»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и для активного отдыха		
29	ОРУ с бб/м на месте в парах	Описывают состав и содержание ОРУ	Теку- щий	
	С. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	Устраняют недочёты в техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к.		
11	Р. Ведение на месте в выс, ср, низ. стойке	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют хар-ные ошибки.		
	П\и «10 передач» «Не давай мяч водящему»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и для активного отдыха		
30	ОРУ с бб/м на месте в парах	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса.	Зачёт Техн. упр.	
	К. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	Выполняют взаимоконтроль. Характеризуют ошибки при выполнении техн. действий		
12	З. . Ведение на месте в выс, ср, низ. стойке	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки.		
	П/и «Зеркало»	Взаимодействую. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и для отдыха		
31	Упр. в жонглировании с бб/м	Осв-т упр. Демонстрируют вариативное выполнение упр	Теку- щий	
	Прыжки со скакалкой на двух н. (правила)	Осваивать умения выполнять универсальные физические упр-я. Выявлять ошибки при выполнении технических действий		
13	Измерение ЧСС	о физ. подготовке и ее связи с развитием физ. качеств; о физической нагрузке и способах ее регулирования;		
	ОРУ со скакалками	Осваивают комплексы ОРУ		
32	С. Ведение на месте в выс, ср, низ. стойке	Устраняют недочёты в техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к.	Зачёт Техн. упр.	
	П/и «Светофор»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и для активного отдыха		
14	Упр. в жонглировании с бб/м	Осв-т упр. Демонстрируют вариативное выполнение упр		
	К. Ведение на месте в выс, ср, низ. стойке	Выполняют взаимоконтроль. Характеризуют ошибки при выполнении техн. действий		
	Эстафеты с элементами баскетбола	Включают упр. с мячом в различные формы занятий по физической к.		
	Совершенствование изученных двигательных навыков.			
	Игровой урок			

Тематическое планирование 3 кл

Раздел программы	№ пп	Содержание уроков	Характеристика деятельности учащихся	Вид контроля	Домашнее задание
III четверть					
Зн	33 1	Ф.к. как система укрепления здоровья (Осанка)	Иметь представление Об осанке, мероприятиях и упражнениях для её правильного формирования.-3 кл. О плоскостопии и упражнениях для его профилактики-4 кл		Включить в свою УГГ 2 упр. для укреплен. мышц спины,
Гимнастика	34 1	Правила безопасности во время занятий гимнастикой.	Соблюдают правила безопасности	Текущий	Комл. у. №1 на осанку
		ОРУ на осанку №1	Осваивают комплексы ОРУ		
		Р.т. стойки на лопатках перекатом.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.устраняют характерные ошибки.		
		Зн. Закаливание (обтирание)	Иметь представление		
	35 2	ОРУ на осанку №1	Осваивают комплексы ОРУ	Текущий	
		З.т. стойки на лопатках перекатом.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти..Устраняют недочёты в технике..		
		Р.т. кувырка вперед П/и «Выше ноги от земли»	Осваивают т\упр Выявляют ошибки при выполнении техн. действий. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для а/ отдыха Соблюдают Т/б		
	36 3	Переноска матов	Взаимодействуют со сверстниками.	Текущий	
		ОРУ на осанку №1	Описывают состав и содержание ОРУ		
		С.т. стойки на лопатках перекатом.	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.		
З.т. кувырка вперед		Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти..Устраняют недочёты в технике..			
37 4	Развитие гибкости (Определение уровня разв. гибкости)	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.	Зачет		
	П/и «Раки»	Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для а/ отдыха Соблюдают Т/б			
	ОРУ на осанку №1	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса.			
	К.т. стойки на лопатках перекатом. С.т. кувырка вперед Развитие гибкости (приседания+ наклоны вперёд)	Выполняют взаимоконтроль. Выявляют ошибки при выполнении техн. действий Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр. Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			
38 5	П/и «Веровочка под ногами»,	Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для а/ отдыха Соблюдают Т/б	Зачет		
	ОРУ на осанку №1	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса. вставляют недостающие эл-ты			
	Развитие гибкости	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			
	Р.т. моста из и.п. лежа на спине. К.т. кувырка вперед П/и «Спицы»	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Выполняют взаимоконтроль. Выявляют ошибки при выполнении техн. действий Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для а/ отдыха Соблюдают Т/б			
39 6	ОРУ на осанку №2	Осваивают комплексы ОРУ			
	Упр. для развития гибкости (корзинка, бабочка)	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			
	Р.т. 2 кувырка вперед.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.			
	З.т. моста из и.п. лежа на спине.. П/и «Шишки, жёлуди. орехи»	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Выявляют свои ошибки. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для а/ отдыха Соблюдают Т/б			
40	ОРУ на осанку №2	Осваивают комплексы ОРУ	Текущий		
	Развитие гибкости	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			

7	З.т. 2 кувырка вперед.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Выявляют свои ошибки.		
	Упр. на г/бревне (передвиж. седь)	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
	С.т. моста из и.п. лежа на спине.	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.		
	П/и «Борьба на руках»	Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для а/ отдыха Соблюдают Т/б		
41 8	ОРУ на <u>осанку №2</u>	Описывают состав и содержание ОРУ	Зачет	
	Разв. силы пояса в/конечн.	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
	С.т. 2 кувырка вперед.	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.		
	К.т. моста из и.п. лежа на спине..	Осуществляют взаимоконтроль. Выявляют ошибки при выполнении техн. действий		
	Упр. на г/бревне	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Выявляют свои ошибки.		
П/и «Вороной конь»	Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для а/ отдыха Соблюдают Т/б			
42 9	ОРУ гимнастической палкой	Осваивают комплексы ОРУ	Теку- щий	Продумать комбинацию из 2 изученных акробатических элементов + своё упражнение которое вы уверенно выполняете («Мост», равновесие, шпагат, полушпагат и др.)
	Разв. силы пояса в/конечн.	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
	Упр. на г/бревне	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.		
	С.т. 2 кувырка вперед.	Выполняют взаимоконтроль. Выявляют ошибки при выполнении техн. действий		
	Р.т. лазания по канату в три приёма.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
П/и «Колдунчики»	Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для а/ отдыха Соблюдают Т/б			
43 10	ОРУ гимнастической палкой	Осваивают комплексы ОРУ	Зачет	
	Разв. силы пояса в/конечн.	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
	К.т. 2 кувырка вперед.	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в других условиях.		
	Упр. на г/бревне (комб.)	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в других условиях.		
З.т.лазания по канату в три приёма.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Выявляют свои ошибки.			
П/и «Борьба в упоре лёжа»	Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для а/ отдыха Соблюдают Т/б			
44 11	ОРУ гимнастической палкой	Описывают состав и содержание ОРУ, вставляют недостающие эл-ты	Теку- щий	
	С.т. лазания по канату в три приёма.	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий.		
	С. Комбинация из освоенных акробатических элементов + равновесие.			
	Р.т. опорного прыжка (с разбега вскок в упор стоя на коленях и соскок взмах. рук).	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
	Разв. с/силовых качеств	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
П/и «Рыбак и рыбки»	Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для а/ отдыха Соблюдают Т/б			
45 12	ОРУ гимнастической палкой	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса.	Зачет	Поднимание туловища из и.п. лёжа на спине за 1 мин. М)-до 42 раз. (Д)- до 36 раз. Пыжки со скакалкой за 1 мин. (на двух ногах.) Сгибание и разгибание рук упоре лёжа от пола; (М)-до 22 раз.
	Разв. с/силовых качеств	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
	К.т. лазания по канату в три приёма.	Осуществляют взаимоконтроль. Выявляют ошибки при выполнении техн. действий		
	З.т. опорного прыжка (с разбега вскок в упор стоя на коленях и соскок взмах. рук).	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Выявляют свои ошибки.		
	Освоение висов на г. стенке	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
П/и «Бой петухов»	Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для а/ отдыха Соблюдают Т/б			
46 13	ОРУ обручем	Осваивают комплексы ОРУ	Теку- щий	
	Разв. с/силовых качеств	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
	С.т. опорного прыжка (с разбега вскок в упор стоя на коленях и соскок взмах.рук)	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий.		
	Освоение висов на г. стенке	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
П/и «Третий лишний»	Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти			
47	ОРУ обручем	Осваивают комплексы ОРУ	Зачет	

	14	Разв. с/силовых качеств К.т. опорного прыжка (с разб вскок в упор стоя на коленях и соскок взмах. рук) Преодол. полосы препятствий П/и «Раки»	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Осуществляют взаимоконтроль. Выявляют ошибки при выполнении техн. действий Демонстрируют вариативное выполнение ранее изученных упр. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для а/ отдыха СоблюдаютТ/б		(Д)- до 13 раз.
Зн.	48 1	Олимпийское движение.	Иметь представление О современном олимпийском движении.-3 кл О роли и значении занятий физическими упр. для трудовой и военной деятельности-4кл.		
Элементы волейбола	49 1	Т/б во время занятий п/играми.	Соблюдают правила безопасности	Текущий	Прыжки со скакалкой 1 мин.(на двух). Поднимание туловища ноги не зафиксированы, руки на груди скрестно. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (м)-от пола, (д)-от скамьи высотой 20-25 см.
		ОРУ с в/б мячом №1	Осваивают комплексы ОРУ		
		Р. т. подводящих упр. для обучения прямой нижней; подаче.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
		подводяще упр. для в/ передачи	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
	«Не давай мяча водящему»	Взаимодействуют со сверстниками. Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома			
	50 2	ОРУ с в/б мячом №1	Осваивают комплексы ОРУ	Текущий	
		З. т. Бросков мяча двумя в движ в 3,4-ах.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
		З. т. подводящих упр. для обучения прямой нижней; подаче.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки.		
		подводящих упр. для в/ передачи	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
	Пионербол	Взаимодействуют со сверстниками. Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома			
	51 3	ОРУ с в/б мячом №1	Описывают состав и содержание ОРУ	Текущий	
		С. т. подводящих упр. для обучения прямой нижней; подаче.	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в других условиях.		
		Р.т. приема мяча снизу двумя руками после набрасывания партнёра	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
		Разв. Скоростно-силовых кач.	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
	Пионербол	Взаимодействуют со сверстниками. Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б.			
	52 4	ОРУ с в/б мячом №1	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса.	Текущий	
Р.т.подводящих упр. для обучения боковой подаче		Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.			
З.т. приема мяча снизу двумя руками после набрасывания партнёра		Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки.			
Разв. Скоростно-силовых кач.		Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			
Пионербол	Взаимодействуют со сверстниками.. Соблюдают Т/б. Используют п/и отдыха				

Тематическое планирование 3 кл

	№ пп	Содержание занятий	Характеристика деятельности учащихся	Вид контроля	Домашнее задание		
VI четверть							
Раздел прог.	53	ОРУ с в/б мячом №2 З.т.подводящих упр. для обучения боковой подаче	Осваивают комплексы ОРУ Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки.	Текущий			
	5	С.т. приема мяча снизу двумя руками после набрасывания партнёра Пионербол	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в других условиях. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха				
	54	ОРУ с в/б мячом №2	Осваивают комплексы ОРУ			Зачет	
	6	Игровой урок	Взаимодействуют со сверстниками. Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б. Используют п/и отдыха				
Л/а	1	Т.Б. по прыжкам в высоту	Осваивают комплексы ОРУ	Текущий	Поднимание туловища за 1мин Пыжки со скакалкой за 1 мин. (на двух ногах.) Сгибание и разгибание рук (М)- упоре лёжа от пола; (Д)- упоре лёжа от пола. Наклоны вперёд из разл и.п.(колени не сгибать)		
		ОРУ со скакалкой	Осваивают комплексы ОРУ				
		Броски наб./м с шага	Варьируют ранее изуч. упр.Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.				
		Р.т. прыжка в высоту с бокового разбега.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.				
		П/и «Салки с домиком»	Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти				
	2	ОРУ со скакалкой	Осваивают комплексы ОРУ			Зачёт Техн. Упр./ Рез-т	
		З.т. прыжка в высоту с бокового разбега.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Выявляют свои ошибки.				
		Броски наб./м с шага П/и «Невод»	Демонстрируют вариативное выполнение ранее изученных упр.				
	3	ОРУ на месте типа УГГ	Осваивают комплексы ОРУ			Зачёт Техн. Упр./ Рез-т	
		С.т. прыжка в высоту с бокового разбега.	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий.				
		Р.т. Метания м/мяча в вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расст. 4-5 м. П/и «Пустое место»	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха				
	4	ОРУ на месте типа УГГ	Осваивают комплексы ОРУ			Зачёт Техн. Упр./ Рез-т	
К.т. прыжка в высоту с бокового разбега.		Осуществляют взаимоконтроль. Выявляют ошибки при выполнении техн. действий					
З.т. Метания м/мяча в вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расст. 4-5 м. П/и «Машины едут»		Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Выявляют ошибки Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха					
Л/а	5	Техника безопасности на занятиях на улице	Соблюдают правила безопасности	Текущий			
		ОРУ в движении	Осваивают комплексы ОРУ				
		Бег равномерный, медленный до 2 мин Р.т. Метание стоя боком в направлении метания п.и л. руками в гор. цель с 4-5 м. Мини-футбол (учебная игра)	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б. Используют п/и отдыха				
	6	ОРУ в движении	Осваивают комплексы ОРУ			Текущий	
		Бег равномерный, медленный до 2 мин З.т. Метание стоя боком в направлении метания п.и л. руками в гор. цель с 4-5 м. Мини-футбол (учебная игра)	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки. Взаимод-ют со сверстниками. Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б. Используют п/и отдыха				

61	ОРУ в движении	Описывают состав и содержание ОРУ	Текущий			
	С.т. Метание стоя боком в направлении метания п.и л. руками в гор. цель с 4-5 м.	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в разл. условиях.				
	Р.т. прыжка в длину с разбега в полосу приземления 50 см. на раст. 60-110 см	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.				
	Бег равномерный, медленный до 3 мин «Вороной конь»	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Взаимодействуют со сверстниками.. СоблюдаютТ/б. Используют п/и дома				
62	ОРУ в движении	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса.	Зачет	Прыжки со скакалкой 1 мин.(на двух). Поднимание туловища ноги не зафиксированы, руки за головой в замок. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа от пола.		
	Бег равномерный, медленный до 3 мин	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.				
	К.т. Метание стоя боком в направлении метания п.и л. руками в гор. цель с 4-5 м.	Выполняют взаимоконтроль. Характеризуют ошибки при выполнении техн. действий				
	З.т. прыжка в длину с разбега в полосу приземления 50 см. на раст. 60-110 см «Круговая эстафета»	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома				
63	ОРУ на месте типа УГГ	Описывают состав и содержание ОРУ	Текущий			
	Бег равномерный, медленный до 4 мин	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.				
	С.т. прыжка в длину с разбега в полосу приземления 50 см. на раст. 60-110 см	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в разл. условиях.				
	«Круговая эстафета»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома				
64	ОРУ на месте типа УГГ	Описывают состав и содержание ОРУ	Зачет			
	Бег равномерный, медленный до 4 мин	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.				
	К.т. прыжка в длину с разбега в полосу приземления 50 см. на раст. 60-110 см	Выполняют взаимоконтроль. Выявляют ошибки при выполнении техн. действий				
	«Круговая эстафета»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б.				
СФД	65 ОРУ на месте типа УГГ	Описывают состав и содержание ОРУ	Зачет			
	66 Тестирование Ф.к.	Демонстрируют. Измеряют, Фиксируют.				
Э- ты Фут- бола	67	Техника безопасности на занятиях по фб	Текущий	Повторение упр. изученных на уроке.		
		Спец. разминка футболиста			Описывают состав и содержание ОРУ	
		Развитие выносливости.			Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.	
		Бег равномерный, медленный до 1 мин			Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.	
		Р. Передача внешней частью подъема по катящ. мячу			Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.	
	1	Р.т.ведения внешней и внутренней частью подъема по прямой.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.			
		Мини-футбол (учебная игра)	Взаимодействуют со сверстниками. Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б. Используют п/и отдыха			
		68	Спец. разминка футболиста	Текущий		
			Бег равномерный, медленный до 1 мин			Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса.
			З. Передача внешней частью подъема по катящ. мячу			Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.
З.т.ведения внешней и внутренней частью подъема по прямой.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки.					
Мини-футбол (учебная игра)	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки. Взаимодействуют со сверстниками. Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б. Используют п/иотдыха					

4 КЛАСС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4 классов разработана на основе:

- Основной образовательной программы начального общего образования муниципального общеобразовательного учреждения - гимназия №1;
- Образовательной программы начального общего образования по предмету физическая культура;
- Авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура Начальные классы»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость»;
- стремиться одержать победу в игре;
- адекватная позитивная самооценка;
- освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута;
- ориентироваться на выполнение моральных норм.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
- обнаруживать проблему самостоятельно и планировать действия по её решению;
- проявление навыков планирования в необходимых ситуациях;

- определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку;
- сверять свои действия с эталоном или образцом;
- самостоятельное планирование деятельности, как по развитию успеха, так и по преодолению ситуации не успешности.

Познавательные УУД:

- характеристика явлений, действий и поступков их объективная оценка, на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
- осуществление анализа действия учителя и сверстников;
- оценка красоты телосложения и осанки;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; бережное отношение с инвентарём;
- соблюдение Т.Б.;
- практика составления распорядка дня и практику самостоятельного выполнения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца в домашних условиях.

Коммуникативные УУД:

- участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений;
- критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- понимать точку зрения другого;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений;
- уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

- о роли и значении занятий физическими для трудовой и военной деятельности;
- о плоскостопии и упражнениях для его профилактики
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- об особенностях игры в баскетбол, волейбол

Способы физкультурной деятельности

- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- фиксировать результаты самонаблюдения;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях

Физическое совершенствование

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; — подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- *демонстрировать* положительную динамику уровня ф. подготовленности

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре»; «Способы физкультурной деятельности»; «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» включает элементарные сведения о физической культуре, из истории физической культуры и о физических упражнениях.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя

освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью. Раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры с элементами спортивных игр». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает общеразвивающие упражнения и подвижные игры, которые по своему содержанию согласуются с соответствующим видом спорта.

По окончании изучения каждого раздела программы проводятся внеклассные мероприятия соревновательного характера, они носят воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках физической культуры.

В IV классе содержание обучения усложняется. Это проявляется, прежде всего, в том что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» — это освоение целостных (соревновательных) комбинаций, по разделам «Футбол» и «Баскетбол» — игра по упрощенным правилам.

Распределение программного материала в учебных часах

Разделы и темы	Количество часов (уроков)
1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	3
2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	3
3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ:	
3.1. Гимнастика с основами акробатики	14
3.2. Легкая атлетика	18
3.3. Подвижные игры	2
3.4. Спортивные игры	
3.4.1 Элементы баскетбола	14
3.4.2 Элементы футбола	8
3.4.3 Элементы волейбола	6
4. Общеразвивающие упражнения	В содержании соответствующих разделов программы
5. Подвижные игры	
Итого	68

№ П/п	Тематический раздел	Кол- во часов
1	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	3
	<p><i>Физическая культура</i></p> <p>Ф. к. как система укрепления здоровья чел. (Плоскостопие) Упр. Закаливание организма (обливание, душ),(купание)</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий ф. у. подбор одежды, обуви.</p> <p><i>Из истории ФК</i></p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p> <p><i>Физические упражнения</i></p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений</p>	
2	СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	3
	<p><i>Самостоятельные занятия</i></p> <p>Составление компл.УГГ проведение закаливающих процедур; Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища Освоение комплексов Ф/У для развития основных ф. к. Упр. по закреплению изученных техн. действий Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p> <p><i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i></p> <p>Простейшие наблюдения за своим физ. развитием и физ. подготовкой. Измерение ЧСС во время и после выполнения ф. упр.</p> <p><i>Самостоятельные игры и развлечения.</i></p> <p>Проведение элементарных командных п/и, соревнований футбол, пионер-бол по упрощенным правилам.</p>	
3	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	62
	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p> <p>Комплексы ф.упр.по профилактике нарушений осанки. Комплексы упр. на развитие ф. качеств. Комплексы дыхательных у.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i></p> <p><i>Организуемые команды и приёмы.</i></p> <p>перестроение в три шеренги передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p>	
3.1	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	14
	<p>2 -3 кувырка вперёд кувырок назад до упора на коленях и до упора присев стойка на лопатках перекатом из упора присев мост с помощью и самостоятельно Составление а/комбинации из освоенных элементов + своё у. Фигурные прыжки со скакалкой</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i></p> <p>Стока на лопатках перекатом +усложнение Кувырок назад Акробатическая комбинация+ своё упр. <i>Лазание по канату в три приема;(в два приёма)</i></p>	

	Комбинации из освоенных элементов	
	Висы на г/стенке(упр. из виса стоя, лёжа)	
	Вскок в упор присев и соскок взмахом рук на г. козла.	
	преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, равновесия	
	<i>ОРУ на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»</i>	
	<i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений	
	<i>Развитие гибкости:</i> 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;	
	<i>Развитие координации движений:</i> произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по г. скамейке, низкому г. бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы;	
	<i>Развитие силовых способностей:</i> динамические упр. с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела, комплексы упр.	
	<i>Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i>	
	«Раки», «Выше ноги от земли» «Веровочка под ногами», «Бой петухов»	
3.2	<i>Легкая атлетика</i>	18
	<i>Старт с опорой на одну руку. Стартовое ускор-е.</i>	
	<i>Финиширование</i>	
	<i>Бег равномерный до 6 мин</i>	
	<i>Бег:</i> специальные легкоатлетические упражнения, многоскоки. семенящий.	
	<i>Прыжки в длину с разбега</i> на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см	
	<i>Прыжки в высоту с разбега</i> способом «перешагивание»	
	<i>Броски</i> из положения сидя из-за головы, от груди, на дальность и заданное расстояние	
	<i>Метание</i> м/м стоя боком в направлении метания пр. и л. рукой на дальность и в горизонтальную цель с расстояния 5-6 м на дальность отскока от стены.	
	<i>ОРУ на материале раздела «Легкая атлетика»</i>	
	<i>Развитие координации движений:</i> бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой	
	<i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упр. с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных	

	исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе	
	<i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 400 м; равномерный бег до 6 мин.	
	<i>Развитие силовых способностей:</i> повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в макс. темпе, по кругу, из разных и. п., метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе;	
	<i>Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»</i>	
	«Подвижная цель». Круговая эстафета «Вызов номеров с табл. умножения»	
3.3	<i>Подвижные игры</i>	2
	ОРУ с м/м	
	подбрасывание, ловля м/м из разл. и.п в парах на месте. в движ. 1,2 руками	
	<i>Подвижные игры</i>	
	«Защита капитанов» «Попади в мяч» «Встречный бой»	
4	<i>Спортивные игры</i>	
4.1	<i>Футбол</i>	8
	ОРУ спецразминка футболиста	
	удар ногой с разбега неподвижному и катящемуся м. в горизонт.ю (полоса шириной 1,5х 5 м) и вертика.ю (шир. 2 м, дл. 3м) мишень;	
	<i>ведение</i> внутр. и внеш. частью подъема с обводкой предм.	
	<i>Подвижные игры</i>	
	эстафеты с ведением. передачей мяча у, игра в «Мини-футол.».	
4.2	<i>Баскетбол</i>	14
	остановка в два шага	
	<i>Передача двумя от груди в движении</i>	
	ведение мяча в движении по прямой (лицом, боком, спиной)	
	бросок мяча двумя руками от груди после ведения и ост.	
	<i>Подвижные игры</i>	
	«Мяч капитану» Эстафеты с элементами бб. «Точки»	
4.3	<i>Волейбол</i>	6
	нижняя прямая подача;	
	прием мяча снизу двумя руками после в парах на месте	
	передача м. через сетку с собственным набрасыв-ем	
	<i>Подвижные игры</i>	
	Пионербол». «4 мяча»	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Распределение программного материала по четвертям

Условные обозначения

СДД- способы двигательной (физкультурной) деятельности +Знания ф к- Знания о физической культуре

Гимнастика- Гимнастика с основами акробатики

П/и –подвижные игры в

В/б- Волейбол

Л/а- Легкая атлетика

Ф/б- Футбол

Б/б- Баскетбол

I четверть (18ч.)			II четверть (14ч.)			III четверть (20ч.)			IV четверть (16ч.)		
Учебные разделы и темы	Номера уроков	Кол-во часов	Учебные разделы и темы	Номера уроков	Кол-во часов	Учебные разделы и темы	Номера уроков	Кол-во часов	Учебные разделы и темы	Номера уроков	Кол-во часов
Зн./СФД	1-2	1/1	Б/б	19-32	14	Зн.	33	1	В/б	53-54	2
Л/а	3-10	8				Гимнастика	34-47	14	Л/а	55-64	10
Ф/б	11-16	6				Зн.	48	1	СФД	65-66	2
П/и	17-18	2				В/б	49-52	4	Ф/б	67-68	2

Условные обозначения

Этапы разучивания двигательного действия:

«Р»-разучивание;

«З»-закрепление;

«С»-совершенствование;

«К»-контроль;

«У»-учёт.

Тематическое планирование 4 кл.

Раздел программы	№п/п	Содержание занятий	Характеристика деятельности учащихся	Вид контроля	Домашнее задание
ЗН СДД	1	Спортивная одежда и обувь. (требования)	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	Входное тестирование	Бег в равномерном темпе до 4 минут
		Контроль развития физических качеств (Челночный бег 3х10м. подтягивание на в.и н.перекладине Наклон вперед.)	Занесение данных в дневник самоконтроля(Д.С.) Выполнять к. тесты. Вести дневник самоконтроля		
		ОРУ на месте без предметов №1	Осваивают комплексы ОРУ		
ЗН СДД	2	Т.Б на уроках Ф.К. Л/а	Соблюдают правила безопасности		
		Контроль развития физических качеств, (бег 30 м. прыжок в длину с места)	Выполняют контрольные упражнения Результаты записывают в дневник самоконтроля.		
		ОРУ на месте без предметов №1	Осваивают комплексы ОРУ		
Л/а	3	ОРУ на месте без предметов №1	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации разученных упр.	Текущий	
		Р. Старт с опорой на одну руку	Осваивают технику /упр. осваивают её, выявляют и устраняют характерные ошибки.		
		П/и «Верёвочка под ногами»	Взаимодействуют . Соблюдают Т/б. Организуют игры.Используют для а/ отдыха		
	4	ОРУ на месте без предметов №1	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации разученных упр.	Текущий	
		З. Старт с опорой на одну руку	Описывают технику беговых у., осваивают, выявляют и устраняют ошибки .		
		П/и «Верёвочка под ногами» П/и «Волк во рву»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Организуют и проводят данные игры, осуществляют судейство .Используют п/и для активного отдыха		
	5	ОРУ в движении	Осваивают комплексы ОРУ	Текущий	
		С. Старт с опорой на одну руку	Демонстрируют выполнение беговых у. Применяют беговые у для развития физ/кач.		
		Р. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30 см. П/и «Догонялки парами»	Описывают технику выполнения упр., осваивают её, выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют . Соблюдают Т/б. Организуют игры.Используют для а/ отдыха		
	6	ОРУ в движении	Осваивают комплексы ОРУ	Зачёт Техн. Упр.	Бег в равномерном темпе до 5 минут
К. Старт с опорой на одну руку		Демонстрируют выполнение беговых упр. Применяют упр для развития физ/качеств.			
З. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30 см.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила Т/б			
7	ОРУ в движении	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из числа разуч.упр.	Текущий		
	Р.метание м/м на дальность с места из и.п. стоя боком в направлении метания.	Описывают технику метания малого мяча изученным способом, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
	С. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30 см.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре			
8	ОРУ в движении	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из разученных упр.	Зачёт Техн. Упр./ Рез-т Прыж.		
	З.метание м/м на дальность с места из и.п. стоя боком в направлении метания.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных у, соблюдают Т/б. Включают метательные у. в различные формы занятий по физической культуре.			
	К. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30 см.	Демонстрируют выполнение прыжковых у. Применяют прыжковые у. для развития корд-ных, скоростно-силовых способ-й.			
9	ОРУ на месте в парах	Осваивают комплексы ОРУ	Текущий		
	С .метание м/м на дальность с места из и.п. стоя боком в направлении метания.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.			
	П/и «Кто дальше бросит»	Взаимодействуют . Соблюдают Т/б. Организуют игры.Используют для а/ отдыха			
10	ОРУ на месте в парах	Осваивают комплексы ОРУ	Зачёт Техн. Упр./		
		К .метание м/м на дальность с места из и.п. стоя	Демонстрируют технику упражнения. Применяют упр. в метании м/м для развития корд-ных, скоростно-силовых способностей, контролируют физ. нагрузку по ЧСС		

		бокoм в направлении метания. П/и «Кто дальше бросит» П/и «Круговая эстафета»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Организуют и проводят данные игры, осуществляют судейство. Используют п/и для активного отдыха	Рез-т	
Элементы футбола	11 1	Правила безопасности на уроках футбола	Соблюдают правила безопасности	Текущий	Повторить изученные на уроке футбольные элементы
		Спецразминка футболиста	Осваивают спецкомплекс ОРУ		
		Р. Удар с разбега по мячу в гор.цель(1.5х 3м.) Учебная игра «мини-футбол» П.и. «Точная передача».	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Организуют и проводят данные игры, осуществляют судейство. Используют п/и для активного отдыха		
	12 2	Спецразминка футболиста	Осваивают спецкомплекс ОРУ	Текущий	
		З. Удар а с разбега по мячу в горизонтальную цель(1.5х 3м.) Учебная игра «мини-футбол»	Осваивают технику у., выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физ.культуре		
	13 3	Спецразминка футболиста	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из разученных упр.	Текущий	
		С. Удар с разбега по мячу в гор. цель(1.5х 3м.) Р. Ведение внутр. и внешн. частью подъёма с изменением направл-я	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
		Учебная игра «мини-футбол»	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физ. культуре		
	14 4	Спецразминка футболиста	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из разученных упр.	Зачёт	
		З. Ведение внутр. и внешн. частью подъёма с изменением направл-я	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
		К. Удар с разбега по мячу в горизонтальную цель (1.5х 3м.) Учебная игра «мини-футбол»	Демонстрируют технику упражнения. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физ. культуре		
	15 5	Спецразминка футболиста	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из разученных упр.	Текущий	
С. Ведение внутр. и внешн. частью подъёма с изменением направл-я		Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
Учебная игра «мини-футбол»		Взаимодействуют. Используют действия П/и для развития физ/кач. и для а/отдыха.			
16 6	Спецразминка футболиста	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из разученных упр.	Зачёт	Упр.в подбрасывани и и ловле мяча	
	К. Ведение внутр. и внешн. частью подъёма с изменением направл-я	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
	Соревнования по «мини-футболу»	Взаимодействуют со сверстниками . Используют П/и для активного отдыха.			
17 1	Т. безопасности на уроках П. игр Правила бережного обращения с инвентарём (мяч)	Соблюдают правила безопасности	Текущий	Упр. в подбрасывани и и ловле мяча с заданиями	
	ОРУ на месте с м/м.	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из разученных упр.			
	Р. Подбрасывание и ловля 2 м/м в парах	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки.			
	П/и «Встречный бой» «Защита капитанов»	Взаимодействуют со сверстниками .Используют П/и для активного отдыха. Используют действия П/и для развития корд-ных и кондиционных способностей			
18 2	ОРУ на месте с м/м.	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из разученных упр.	Текущий		
	З. Подбрасывание и ловля 2 м/м в парах	Осваивают технику упр., выявляют и устраняют характерные ошибки.			
	П/и «Встречный бой» «Защита капитанов»	Взаимодействуют со сверстниками. Используют П/и для активного отдыха. Используют действия П/и для развития корд-ных и кондиционных способностей			

Тематическое планирование 4 кл

Раздел программ	№ п/п	Содержание занятий	Характеристика деятельности учащихся	Вид контроля	Домашнее задание	
						II четверть
Меню баскетбола	19	Т.Б. на уроках баскетбола	Соблюдают правила безопасности	Текущий	Поднимание туловища из и.п. лёжа на спине за 1 мин. (М)-до 42 раз. (Д)- до 36 раз. Пыжки со скакалкой за 1 мин. (на двух ногах.) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола; (М)-до 22 раз. (Д)- до 13 раз.	
		ОРУ в движении (упр. с опорой на руки)	Осваивают комплексы ОРУ			
		С. Стойка игрока, остановка в шаге, держание м.	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к			
		С. Ведение на месте	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к			
	1	«Гонка мячей в колоннах»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе			
		20	История баскетбола	Описывают состав и содержание ОРУ		Текущий
			ОРУ в движении (упр. с опорой на руки)			
			С. Ведение на месте в выс. ср. низ. стойке			
	С. Специальные передвижения без мяча					
	2	«Вслед за мячом», «Верёвочка под ногами»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе			
		21	Правила обращения с мячом	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса.		Текущий
			ОРУ в движении (упр. с опорой на руки)			
С. Ведение на месте в выс. ср. низ. стойке						
С. Передача на месте «двумя от груди»						
3	С. Специальные передвижения без мяча	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к				
	П/и «Салки с домиком»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе				
	22	ОРУ с бб/мячами на месте № I	Осваивают комплексы ОРУ	Зачёт Техн. упр.		
		К. Ведение на месте				
С. Передача на месте «двумя от груди»						
С. Специальные передвижения без мяча						
4	П/и «День и ночь» с передвижением бб-та	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе				
	23	ОРУ с бб/мячами на месте № I	Описывают состав и содержание ОРУ	Текущий		
		К. Специальные передвижения без мяча				
		С. Передача на месте «двумя от груди»				
С. Бросок с места двумя из разл. точек						
5	П/и «Зеркало»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе				
	24	ОРУ с бб/мячами на месте № I	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса.	Зачёт Техн. упр.		
		С. Остановка прыжком в заданном месте				
		С. Бросок мяча с места двумя из разл. точек				
К. Передача на месте «двумя от груди»						
6	П/и «Чья команда больше»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе				
	25	ОРУ с бб/м в движении	Осваивают комплексы ОРУ	Текущий		
		С. Остановка прыжком в заданном месте				
		С. Бросок мяча с места двумя из разл. точек				
Р. Ведение в движении по прямой						
7	П/и «Точки»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе				
	26	ОРУ с бб/м в движении	Описывают состав и содержание ОРУ	Зачёт Техн. упр.		
		С. Остановка прыжком в заданном месте				
		К. Бросок мяча с места двумя из разл. точек				
Выполняют взаимоконтроль. Характеризуют ошибки при выполнении техн. действий						

	З. Ведение мяча в движении по прямой П/и «Светофор» с ведением	Осваивают т/упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе		
27	ОРУ с бб/м в движении	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса.	Текущий	
9	К. Остановка прыжком в заданном месте	Выполняют взаимоконтроль. Характеризуют ошибки при выполнении техн. действий		
	Р. Бросок двумя после ведения и остановки	Осваивают т/упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют характерные ошибки.		
	С. Ведение мяча в движении по прямой П/и «Броуновское движение»	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе		
28	ОРУ с бб/м на месте в парах	Осваивают комплексы ОРУ. Взаимодействуют.	Зачёт Техн. упр.	
10	З. Бросок двумя после ведения и остановки	Осваивают т/упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки.		
	К. Ведение мяча в движении по прямой. П/и «Салки с ведением»	Выполняют взаимоконтроль. Характеризуют ошибки при выполнении техн. действий Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе		
29	ОРУ с бб/м на месте в парах	Описывают состав и содержание ОРУ	Текущий	
11	С. Бросок двумя после ведения и остановки	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к		
	Р. Передача мяча двумя от груди с последующим движением (встречн. Колонны: передай- уйди, вслед за мячом) П/и «Свободное место» «Не давай мяч водящему»	Осваивают т/упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе		
30	ОРУ с бб/м на месте в парах	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса.	Зачёт Техн. упр.	
12	К. Бросок двумя после ведения и остановки	Выполняют взаимоконтроль. Характеризуют ошибки при выполнении техн. действий		
	З. Передача мяча двумя от груди в движении (встречн. Колонны: передай- уйди, вслед за мячом) П/и «Мяч капитану»	Осваивают т/упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе		
31	Упр. в жонглировании с бб/м Прыжки со скакалкой (с усложнением)	Осв-т упр. Демонстрируют вариативное выполнение упр Осваивать умения выполнять универсальные физические упр-я. Выявлять ошибки при выполнении технических действий	Текущий	
13	Физ. нагрузка и влияние на ЧСС	о физической нагрузке и способах ее регулирования;		
	ОРУ со скакалками	Осваивают комплексы ОРУ		
	С. Передача мяча двумя от груди в движении (встречн. Колонны: передай- уйди, вслед за мячом) П/и «Мяч капитану»	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе		
32	Упр. в жонглировании с бб/м	Осв-т упр. Демонстрируют вариативное выполнение упр	Зачёт Техн. упр.	
14	К. Передача мяча двумя от груди в движении (встречн. Колонны: передай- уйди, вслед за мячом). Состязания с элементами баскетбола.	Выполняют взаимоконтроль. Характеризуют ошибки при выполнении техн. действий		

Тематическое планирование 4 кл.

Раздел программы	№ пп	Характеристика деятельности учащихся		Вид контроля	Домашнее задание
III четверть					
Зн	331	Ф.к. как система укрепления здоровья (Плоскостопие)	О плоскостопии и упражнениях для его профилактики-4 кл		Включить в свою УГГ 1 упр. для укреплен. мышц, стопы
Гимнастика	34	П/б во время занятий гимнастикой.	Соблюдают правила безопасности	Текущий	
		ОРУ на осанку №1	Осваивают комплексы ОРУ		
		Р.т. стойки на лопатках перекатом +усложнение. Зн. Закаливание (обливание)	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.устраняют характерные ошибки. Иметь представление		
	35	ОРУ на осанку №1	Осваивают комплексы ОРУ	Текущий	
		З.т. стойки на лопатках перекатом +усложнение.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти..Устраняют недочёты в технике..		
		Р.т кувырка вперед с усложн. П/и «Выше ноги от земли»	Осваивают т\упр Выявляют ошибки при выполнении техн. действий. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти		
	36	Переноска матов	Взаимодействуют со сверстниками.	Текущий	
		ОРУ на осанку №1	Описывают состав и содержание ОРУ		
		С.т. стойки на лопатках перекатом +усложнение.	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в других условиях.		
		З.т кувырка вперед с усложн.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти..Устраняют недочёты в технике..		
		Развитие гибкости (Опред уровня разв. г.) П/и «Раки»	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти		
	37	ОРУ на осанку №1	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса.	Зачет	
К.т. стойки на лопатках перекатом +усложнение.		Выполняют взаимоконтроль. Выявляют ошибки при выполнении техн. действий			
С.т кувырка вперед с усложн. Развитие гибкости (приседания+ наклоны вперед)		Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в других условиях. Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			
П/и «Веровочка под ногами»,		Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти			
38	ОРУ на осанку №1	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса. вставляют недостающие эл-ты	Зачет		
	Развитие гибкости	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			
	Р.т. моста с помощью и самостоятельно из и.п. стоя	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.			
	К.т кувырка вперед с усложн. П/и «Спицы»	Выполняют взаимоконтроль. Выявляют ошибки при выполнении техн. действий Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти			
39	ОРУ на осанку №2	Осваивают комплексы ОРУ			
	Упр. для развития гибкости (корзинка, бабочка)	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			
	Р.т. кувырка назад	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.			

	З.т. моста с помощью и самостоятельно из и.п. стоя. П/и «Шишки, жёлуди. орехи»	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Выявляют свои ошибки. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти		
40	ОРУ на осанку №2 Развитие гибкости З.т. кувырка назад	Осваивают комплексы ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Выявляют свои ошибки.	Текущий	Комл. упр. №2 на осанку+ Упр. для развития гибкости (корзинка, бабочка)
7	Упр. на г/бревне (седы передв. повороты равновес.) С.т. моста с помощью и самостоятельно из и.п. стоя П/и «Борьба на руках»	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в других условиях. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти		
41	ОРУ на осанку №2 Разв. силы пояса в/конечн. С.т. кувырка назад	Описывают состав и содержание ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в других условиях.	Зачет	
8	К.т. моста с помощью и самостоятельно из и.п. стоя Упр. на г/бревне (комб.) П/и «Вороной конь»	Осуществляют взаимоконтроль. Выявляют ошибки при выполнении техн. действий Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Выявляют свои ошибки. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти		
42	ОРУ гимнастической палкой Разв. силы пояса в/конечн. Упр. на г/бревне (комб.)	Осваивают комплексы ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в других условиях.	Текущий	Продумать комбинацию из 4 изученных акробатических элементов + своё упражнение которое вы уверенно выполняете («Мост», равновесие, шпагат, полушпагат и др.)
9	С.т. кувырка назад Р.т. лазания по канату в три приёма. П/и «Колдунчики»	Выполняют взаимоконтроль. Выявляют ошибки при выполнении техн. действий Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти		
43	ОРУ гимнастической палкой Разв. силы пояса в/конечн. К.т. кувырка назад	Осваивают комплексы ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в других условиях.	Зачет	
10	Упр. на г/бревне (комб.) З.т.лазания по канату в три приёма. П/и «Борьба в упоре лёжа»	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в других условиях. Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Выявляют свои ошибки. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти		
44	ОРУ гимнастической палкой С.т. лазания по канату в три приёма. С. Комбинация из освоенных акробатических элементов + своё упр.	Описывают состав и содержание ОРУ, вставляют недостающие эл-ты Устраняют недочёты при выполнении техн. действий.	Текущий	
11	Р.т. опорного прыжка (с разбега вскок в упор присев и соскок взмахом рук.) Разв. с/силовых качеств П/и «Рыбак и рыбки»	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти		
45	ОРУ гимнастической палкой Разв. с/силовых качеств	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса. Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.	Зачет	Поднимание

	12	К.т. лазания по канату в три приёма. З.т. опорного прыжка (с разбега вскок в упор присев и соскок взмахом рук.) Освоение висов на г. стенке П/и «Бой петухов»	Осуществляют взаимоконтроль. Выявляют ошибки при выполнении техн. действий Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Выявляют свои ошибки. Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти		туловища из и.п. лёжа на спине за 1 мин. М)-до 42 раз. (Д)- до 36 раз. Пыжки со скакалкой за 1 мин. (на двух ногах.) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола; (М)-до 22 раз. (Д)- до 13 раз.			
	46	ОРУ обручем Разв. с/силовых качеств С.т. опорного прыжка (с разбега вскок в упор присев и соскок взмахом рук.) Освоение висов на г. стенке П/и «Третий лишний»	Осваивают комплексы ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти	Текущий				
	13	ОРУ обручем Разв. с/силовых качеств К.т. опорного прыжка (с разбега вскок в упор присев и соскок взмахом рук.) Преодол. полосы препятствий П/и «Раки»	Осваивают комплексы ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Осуществляют взаимоконтроль. Выявляют ошибки при выполнении техн. действий Демонстрируют вариативное выполнение ранее изученных упр. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти	Зачет				
Зн.	48	Связь ф.к. с трудовой и военной деятельностью	О роли и значении занятий физическими упр. для трудовой и военной деятельности-4кл.					
Элементы волейбола	1	49	Т/б во время занятий с/играми. ОРУ с в/б мячом №1 Р.т нижней прямой подачи подводящие упр. для в/ передачи «Не давай мяча водящему»	Соблюдают правила безопасности Осваивают комплексы ОРУ Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома	Текущий	Поднимание туловища из и.п. лёжа на спине за 1 мин. М)-до 42 раз. (Д)- до 36 раз. Пыжки со скакалкой за 1 мин. (на двух ногах.) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола; (М)-до 22 раз. (Д)- до 13 раз.		
		2	50	ОРУ с в/б мячом №1 Броски мяча двумя в движении в 3,4-ах. З.т нижней прямой подачи Р.т. передачи м. с собственным пдбрас Пионербол	Осваивают комплексы ОРУ Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки. Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома		Текущий	
			3	51	ОРУ с в/б мячом №1 С.т нижней прямой подачи Р.т. приема мяча снизу двумя руками в парах на месте Разв. Скоростно-силовых кач. Пионербол		Описывают состав и содержание ОРУ Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в других условиях. Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Взаимодействуют . Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома	Текущий
				4	52		ОРУ с в/б мячом №1 Р.т. боковой подачи З.т. приема мяча снизу двумя руками в парах на месте Разв. Скоростно-силовых кач. Пионербол	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса. Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки. Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Взаимодействуют. Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома

Тематическое планирование 4кл.

	№ пп	Содержание занятий	Характеристика деятельности учащихся	Конт- роль	Домашнее задание
Раз делы прог рам мы	53	ОРУ с в/б мячом №2	Осваивают комплексы ОРУ	Теку- щий	
		З.т. боковой подачи	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки.		
		С.т. приема мяча снизу двумя руками	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в других условиях.		
	54	Пионербол	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха	Зачет	
		ОРУ с в/б мячом №2	Осваивают комплексы ОРУ		
		С.т. боковой подачи	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в других условиях.		
6	Игровой урок	Взаимодействуют со сверстниками. Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома			
Л/а	55	Т.Б. по прыжкам в высоту	Осваивают комплексы ОРУ	Теку- щий	Поднимание туловища из и.п. лёжа на спине за 1 мин. (М)-до 42 раз. (Д)- до 36 раз. Пыжки со скакалкой за 1 мин. (на двух ногах.) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола; (М)-до 22 раз. (Д)- до 13 раз.
		ОРУ со скакалкой	Осваивают комплексы ОРУ		
		Броски набивн./м из седа	Варьируют ранее изуч. упр.Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
		Р.т. прыжка в высоту способом «перешагивание».	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
	1	П/и «Салки с домиком»	Взаимодействуют . Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в условиях игры		
	56	ОРУ со скакалкой	Осваивают комплексы ОРУ	Зачёт Техн. Упр./ Рез-т	
		З.т. прыжка в высоту способом «перешагивание».	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Выявляют свои ошибки.		
		Броски набивн./м из седа	Демонстрируют вариативное выполнение ранее изученных упр.		
	2	П/и «Невод»	Взаимодействуют . Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в условиях игры		
	57	ОРУ на месте типа УГГ	Осваивают комплексы ОРУ	Зачёт Техн. Упр./ Рез-т	
		С.т. прыжка в высоту способом «перешагивание».	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий.		
		Р.т. Метания м/мяча в вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расст. 5-6 м.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
П/и «Пустое место»		Взаимодействуют. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти			
3	П/и «Машины едут»	Взаимодействуют. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игры			
58	ОРУ на месте типа УГГ	Осваивают комплексы ОРУ	Зачёт Техн. Упр./ Рез-т		
	К.т. прыжка в высоту способом «перешагивание».	Осуществляют взаимоконтроль. Выявляют ошибки при выполнении техн. действий			
	З.т. Метания м/мяча в вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расст. 5-6 м.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Выявляют ошибки			
4	П/и «Машины едут»	Взаимодействуют. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игры			
Л/а	59	Техника безопасности на занятиях Л/а	Соблюдают правила безопасности	Теку- щий	
		ОРУ в движении	Осваивают комплексы ОРУ		
		Бег равномерный, медленный до 3 мин	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
	5	Р.т. Метания стоя боком в направлении м-я п., л. руками в горизонтальную цель	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.	Теку- щий	
		Мини-футбол (учебная игра)	Взаимодействуют со сверстниками. Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома		
	60	ОРУ в движении	Осваивают комплексы ОРУ	Теку- щий	
Бег равномерный, медленный до 3 мин		Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			
З.т. Метания стоя боком в направлении м-я п., л. руками в горизонтальную цель		Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки.			
6	Мини-футбол (учебная игра)	Взаимодействуют со сверстниками. Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б. Используют п/и			

			дома		
	61	ОРУ в движении	Описывают состав и содержание ОРУ	Текущий	
	7	С.т. Метания стоя боком в направлении м-я п., л. руками в горизонтальную цель	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в разл. условиях.		
		Р.т. прыжка на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см.	Осваивают т'упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
		Бег равномерный, медленный до 4 мин «Вороной конь»	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Взаимодействуют со сверстниками.. СоблюдаютТ/б. Используют п/и дома		
	62	ОРУ в движении	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса.	Зачет	
	8	Бег равномерный, медленный до 4 мин	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
		К.т. Метания стоя боком в направлении м-я п., л. руками в горизонтальную цель	Выполняют взаимоконтроль. Характеризуют ошибки при выполнении техн. действий		
		З.т. прыжка на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см. «Круговая эстафета»	Осваивают т'упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома		
	63	ОРУ на месте типа УГГ	Описывают состав и содержание ОРУ	Текущий	
	9	Бег равномерный, медленный до 5 мин	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
		С.т. прыжка на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см. «Круговая эстафета»	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в разл. условиях. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома		
	64	ОРУ на масте типа УГГ	Описывают состав и содержание ОРУ	Зачет	
	10	Бег равномерный, медленный до 5 мин	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
		К.т. прыжка на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см. «Круговая эстафета»	Выполняют взаимоконтроль. Выявляют ошибки при выполнении техн. действий Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б.		
СФД	65	ОРУ на маесте типа УГГ	Описывают состав и содержание ОРУ	Зачет	
	66	Тестирование Ф.к.	Демонстрируют. Измеряют, Фиксируют.		
Эл-ты Футбола	67	Техника безопасности на занятиях по фб	Соблюдают правила безопасности	Текущий	Повторение упр. изученных на уроке.
		Спец. разминка футболиста	Описывают состав и содержание ОРУ		
		Развитие скоростных качеств. Бег равномерный, медленный до 2 мин	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
		Р.т. удара ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень (полоса 2 x8 м)	Осваивают т'упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
		Р.т. ведения между предм. и с обводкой предметов;	Осваивают т'упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
	Мини-футбол (учебная игра)	Взаимодействуют со сверстниками. Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б. Используют дома			
	68	Спец. разминка футболиста	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса.	Текущий	
		Бег равномерный, медленный до 2 мин	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
З.т. удара ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень (полоса 2 x 8 м)		Осваивают т'упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки.			
З.т. ведения между предм. и с обводкой предметов;		Осваивают т'упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки.			
Мини-футбол (учебная игра)	Взаимодействуют со сверстниками. Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома				