|  |  |
| --- | --- |
|  | УтверждаюДиректор МБОУ «Павловская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.П.Семенов Пр. №110 от 30.08. 2024 г. |

Рабочая программа

учебного предмета

**«Физическая культура»**

на 2024 – 2025 учебный год

для обучающихся 1-4классов

Ржанопольский филиал

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Павловская средняя общеобразовательная школа»

Залегощенского района Орловской области

Учитель физической культуры Хвостов Н. И.

2024г.

Данная рабочая программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура: программа 1 – 4 классы» А.П.Матвеев, Примерной программе по физической культуре. Начальная школа. – М.: Просвещение, 2011.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А. П. Матвеев, 2001). При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс. Данная рабочая программа составлена исходя из материально – технического состояния школы. Основные часы раздела «плавание» были распределены по разделам: лёгкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, спортивные игры.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач'.

— укрепление здоровья школьников посредством развития физических   качеств   и   повышения   функциональных   возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

— совершенствование жизненно важных навыков и умений по средством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

— формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

— развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

— обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической куль туры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становле­ние и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения раз­личных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

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

— умение   активно  включаться  в  коллективную  деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

**Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 405 ч, из них в Iклассе — 99 ч, а со II по IVкласс — по 102 ч ежегодно.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и дли тельного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

— формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества}

— формирование уважительного  отношения  к иному  мнению, истории и культуре других народов;

— развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

— развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

— формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

— развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  понимания  и сопереживания чувствам других людей;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстника ми, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьника ми универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпред­метные понятия и отражают:

— овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

— формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

— формирование  умения  понимать  причины  успеха/неуспеха учебной   деятельности   и   способности   конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха;

— определение   общей   цели   и   путей   её   достижения;   умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

— готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

— овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

— формирование   первоначальных   представлений   о   значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

— овладение    умениями    организовать    здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

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

— выполнение   простейших   акробатических   и   гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику при знаков техничного исполнения;

— выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

— планировать  занятия   физическими  упражнениями   в  режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

— использовать физическую  культуру как средство укрепления здоровья,   физического   развития   и   физической   подготовленности человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам  при  выполнении учебных заданий,  проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

— организовывать   и   проводить   со   сверстниками   подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

— соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

— организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

— выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура. Физическая культура как система разно образных занятий физическими упражнениями. 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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

Физическая нагрузка и её 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 развития 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

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 ноги вперёд.

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.

Лёгкая 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 на 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 неподвижную мишень и на дальность.

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

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

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

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

Спортивные игры. 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; приём 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, взмахами нога ми; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической пал кой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через гор ку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими пред метами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мел кими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

' Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики про хождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с пере меной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); 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, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индиви­дуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача

набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и после дующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; про хождение тренировочных дистанций.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева: «Физическая культура. 1-4 классы».

 **Календарно-тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности  | Дата проведения | Домашнее задание |
| По плану | Фактическая |
| 1 | Правила техники безопасности, на уроках по легкой атлетике | **Выполнять** общие требования по ТБ |  |  |  |
| 2 | Тестирование. Бег 30 м. Наклоны туловища вперёд | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  |  |
| 3 | Тестирование. Подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание (девочки). Прыжок в длину с места. | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  |  |
| 4 | Тестирование. Бег 1000 м. Поднимание туловища за 30 сек. | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  |  |
| 5 | Что такое физическая культура? | **Раскрывать** понятие «Физическая культура» |  |  |  |
| 6 | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра | **Демонстрировать** технику выполнения беговых упражнений |  |  |  |
| 7 | Бег с изменением направления | **Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции |  |  |  |
| 8 | Подвижная игра «Пятнашки» | **Проявлять** положительные качества |  |  |  |
| 9 | Подвижная игра «Охотники и утки» | **Проявлять** положительные качества |  |  |  |
| 10 | Подвижная игра «Горелки» | **Проявлять** положительные качества |  |  |  |
| 11 | Упражнения для коррекции нарушения осанки | **Определять** осанку как первичное положение тела |  |  |  |
| 12 | Прыжковые упражнения. Прыжки на одной ноге | **Демонстрировать** технику выполнения разученных прыжковых упражнений |  |  |  |
| 13 | Прыжки на двух ногах  | **Демонстрировать** технику выполнения разученных прыжковых упражнений |  |  |  |
| 14 | Прыжки с продвижением вперед, назад | **Демонстрировать** технику выполнения разученных прыжковых упражнений |  |  |  |
| 15 | Чему обучают на уроках физической культуры? | **Назвать** виды спорта, входящие школьную программу |  |  |  |
| 16 | Игры на свежем воздухе, одежка для игр и прогулок | **Рассказывать** о правильном подборе одежды |  |  |  |
| 17 | Строевые действия в шеренге и колоне | **Демонстрировать** правильность выполнений упражнений |  |  |  |
| 18 | Ходьба и бег как жизненные способы передвижения | **Находить** отличия в технике выполнения бега и ходьбы |  |  |  |
| 19 | Техника безопасности во время спортивных игр. | **Назвать** правила техники безопасности |  |  |  |
| 20 | Спортивные игры. Баскетбол. Передача и ловля мяча на месте | **Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол |  |  |  |
| 21 | Передача мяча стоя на месте и его ловля | **Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол |  |  |  |
| 22 | Передача и ловля мяча летящего на уровне груди | **Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол |  |  |  |
| 23 | Передача и ловля мяча летящего на уровне груди | **Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол |  |  |  |
| 24 | Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте | **Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол |  |  |  |
| 25 | Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте | **Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол |  |  |  |
| 26 | Подвижная игра «Пятнашки» | **Выполнять** игровые действия |  |  |  |
| 27 | Подвижная игра «Горелки» | **Выполнять** игровые действия |  |  |  |
| **28** | Подвижная игра «Салки-догонялки» | **Выполнять** игровые действия |  |  |  |
| 29 | Техника безопасности на уроках гимнастики | **Описывать** технику выполнения кувырка вперед в группировке |  |  |  |
| 30 | Акробатические упражнения. Упоры, седы, перекаты | **Выполнять** организующие команды |  |  |  |
| 31 | Организующие команды выполняемые стоя на месте. Ровняйсь! Смирно! Вольно! | **Соблюдать** дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами |  |  |  |
| 32 | Организующие команды выполняемые в движении. Шагом марш! На месте! Группа стой! | **Соблюдать** дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами |  |  |  |
| 33 | Построение в шеренгу и колону по ориентирам  | **Выполнять** организующие команды |  |  |  |
| 34 | Повороты прыжком по командам, прыжком налево, прыжком направо | **Выполнять** организующие команды |  |  |  |
| 35 | Техника выполнения лазанья по гимнастической лестнице в горизонтальном направлении | **Демонстрировать** технику выполнения разученных способов лазанья |  |  |  |
| 36 | Техника выполнения лазанья по гимнастической лестнице в вертикальном направлении | **Демонстрировать** технику выполнения разученных способов лазанья |  |  |  |
| 37 | Подвижная игра «У медведя на бору» | **Проявлять** находчивость в решении игровых задач |  |  |  |
| 38 | Подвижная игра «Раки» | **Проявлять** находчивость в решении игровых задач |  |  |  |
| 39 | Подвижная игра «Бой петухов» | **Проявлять** находчивость в решении игровых задач |  |  |  |
| 40 | Подвижная игра «Совушка» | **Проявлять** находчивость в решении игровых задач |  |  |  |
| 41 | Подвижная игра «Альпинисты» | **Проявлять** находчивость в решении игровых задач |  |  |  |
| 42 | Подвижная игра «Змейка» | **Проявлять** находчивость в решении игровых задач |  |  |  |
| 43 | Подвижная игра «Пройди бесшумно» | **Проявлять** находчивость в решении игровых задач |  |  |  |
| 44 | Подвижная игра «Не урони мешочек» | **Проявлять** находчивость в решении игровых задач |  |  |  |
| 45 | Основные виды гимнастических стоек. Стойка «ноги врозь». Стойка «руки на пояс». | **Называть** основные виды стоек |  |  |  |
| 46 | Основные виды гимнастических упоров. Упор лежа. Упор стоя на коленях. | **Называть** основные виды упоров |  |  |  |
| 47 | Режим дня. Что такое режим дня? | **Раскрывать** значение режима дня для жизни человека. |  |  |  |
| 48 | Физкультминутки и физкультпаузы. | **Рассказывать** о значениифизкультминуток |  |  |  |
| **49** | Личная гигиена и ее основные процедуры | **Рассказывать** о личной гигиене  |  |  |  |
| 50 | Техника безопасности на лыжах | **Описывать** технику передвижения на лыжах |  |  |  |
| 51 | Основная стойка лыжника | **Описывать** стойку лыжника |  |  |  |
| 52 | Ступающий шаг | **Демонстрировать** ступающий шаг |  |  |  |
| 53 | Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. | **Выполнять** разученные способы передвижения на лыжах |  |  |  |
| 54 | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок | **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах  |  |  |  |
| 55 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок | **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах |  |  |  |
| 56 | Одежда лыжника | **Правильно выбирать** одежду и обувь |  |  |  |
| 57 | Организующие команды для лыжника. Лыжи на плечо, лыжи под руку. | **Выполнять** организующие команды |  |  |  |
| 58 | Подвижная игра «Охотники и олени» | **Проявлять** положительные качества |  |  |  |
| 59 | Подвижная игра «Встречная эстафета» | **Проявлять** положительные качества |  |  |  |
| 60 | Подвижная игра «Попади в ворота» | **Проявлять** положительные качества |  |  |  |
| 61 | Подвижная игра «Кто дальше прокатится» | **Проявлять** положительные качества |  |  |  |
| 62 | Подвижная игра «На буксире» | **Проявлять** положительные качества |  |  |  |
| 63 | Ходьба на лыжах | **Демонстрировать** ходьбу на лыжах |  |  |  |
| 64 | Ходьба на лыжах | **Демонстрировать** ходьбу на лыжах |  |  |  |
| 65 | Эстафета в передвижении на лыжах | **Демонстрировать** ходьбу на лыжах |  |  |  |
| 66 | Прохождение дистанции 500 м | **Демонстрировать** ходьбу на лыжах |  |  |  |
| 67 | Прохождение дистанции 500 м | **Демонстрировать** ходьбу на лыжах |  |  |  |
| 68 | Баскетбол. Передача и ловля мяча | **Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол |  |  |  |
| 69 | Передача и ловля мяча двумя руками стоя на месте | **Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол |  |  |  |
| 70 | Передача и ловля мяча двумя руками стоя на месте | **Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол |  |  |  |
| 71 | Передача и ловля мяча летящего на уровне груди | **Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол |  |  |  |
| 72 | Передача и ловля мяча летящего на уровне груди | **Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол |  |  |  |
| 73 | Подвижная игра «Не попади в болото» | **Проявлять** положительные качества |  |  |  |
| 74 | Подвижная игра «Выстрел в небо» | **Проявлять** положительные качества |  |  |  |
| 75 | Подвижная игра «Пингвины с мячом» | **Проявлять** положительные качества |  |  |  |
| 76 | Подвижная игра «Брось поймай» | **Проявлять** положительные качества |  |  |  |
| 77 | Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте | **Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол |  |  |  |
| 78 | Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте | **Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол |  |  |  |
| **79** | Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места | **Демонстрировать** разученные технические приемы игры в футбол |  |  |  |
| 80 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега | **Демонстрировать** разученные технические приемы игры в футбол |  |  |  |
| 81 | Передача мяча в парах | **Демонстрировать** разученные технические приемы игры в футбол |  |  |  |
| 82 | Передача мяча в тройках | **Демонстрировать** разученные технические приемы игры в футбол |  |  |  |
| 83 | Подвижная игра «Кто быстрее» | **Проявлять** положительные качества |  |  |  |
| 84 | Подвижная игра «Раки» | **Проявлять** положительные качества |  |  |  |
| 85 | Подвижная игра «Кто быстрее» | **Проявлять** положительные качества |  |  |  |
| 86 | Подвижная игра «Лапта» | **Проявлять** положительные качества |  |  |  |
| 87 | Подвижная игра «Лапта» | **Проявлять** положительные качества |  |  |  |
| 88 | Подвижная игра «Лапта» | **Проявлять** положительные качества |  |  |  |
| 89 | Подвижная игра «Лапта» | **Проявлять** положительные качества |  |  |  |
| 90 | Бег с изменением направления | **Выполнять** бег с изменением направления |  |  |  |
| 91 | Подвижная игра «Пятнашки» | **Проявлять** положительные качества |  |  |  |
| 92 | Подвижная игра «Охотники и утки» | **Проявлять** положительные качества |  |  |  |
| 93 | Подвижная игра «Горелки» | **Проявлять** положительные качества |  |  |  |
| 94 | Прыжки на двух ногах  | **Демонстрировать** технику выполнения разученных прыжковых упражнений |  |  |  |
| 95 | Прыжки с продвижением вперед, назад | **Демонстрировать** технику выполнения разученных прыжковых упражнений |  |  |  |
| 96 | Ведение мяча внешней стороной стопы | **Демонстрировать** технику ведения мяча внешней стороной стопы |  |  |  |
| 97 | Тестирование. Бег 30 м. Наклоны туловища вперёд | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  |  |
| 98 | Тестирование. Подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание (девочки). Прыжок в длину с места. | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  |  |
| 99 | Тестирование. Бег 1000 м. Поднимание туловища за 30 сек. | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов деятельности**  | **Дата проведения** | **Домашнее задание** |
| **По плану** | **Фактическая** |
| 1 | Правила техники безопасности, на уроках по легкой атлетике | **Выполнять** общие требования по ТБ |  |  | Повторить правила ТБ |
| 2 | Тестирование. Бег 30 м. Наклоны туловища вперёд | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 3 | Тестирование. Подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание (девочки). Прыжок в длину с места. | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 4 | Тестирование. Бег 1000 м. Поднимание туловища за 30 сек. | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 5 | Как возникли первые соревнования? | **Раскрывать** назначение первых соревнований |  |  | Стр.6-9 |
| 6 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности | **Выполнять** равномерный бег |  |  | Выполнять ОРУ |
| 7 | Челночный бег 3х10 | **Выполнять** челночный бег |  |  | Выполнять строевые упражнения |
| 8 | Подвижная игра «Вызов номеров» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Выучить правила игры |
| 9 | Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Выучить правила игры |
| 10 | Прыжок в высоту с прямого разбега | **Выполнять** прыжок в высоту  |  |  | Повторить технику прыжка |
| 11 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | **Совершенствовать** технику выполнения прыжковых упражнений |  |  | Выполнять ОРУ |
| 12 | Бросок большого мяча из-за головы на дальность | **Соблюдать** правила техники безопасности большого мяча |  |  | Выполнять строевые упражнения |
| 13 | Как появились упражнения с мячом? | **Объяснять** цель и значение упражнений с мячом  |  |  | Стр.9-12 |
| 14 | Метание малого мяча на дальность | **Соблюдать** правила техники безопасности малого мяча |  |  | Выполнять ОРУ |
| 15 | Метание малого мяча на дальность из-за головы | **Соблюдать** правила техники безопасности малого мяча |  |  | Выполнять метание мяча |
| 16 | Метание малого мяча на дальность. Контрольный урок | **Выполнять** метание малого мяча |  |  | Выполнять метание мяча |
| 17 | Подвижная игра «Охотники и утки» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Выучить правила игры |
| 18 | Подвижная игра «Мышеловка» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Выучить правила игры |
| 19 | Техника безопасности во время спортивных игр. | **Назвать** правила техники безопасности |  |  | Повторить технику безопасности |
| 20 | Спортивные игры. Баскетбол. Передача и ловля мяча на месте двумя руками | **Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол |  |  | Стр.12-14 |
| 21 | Передача и ловля мяча двумя руками стоя на месте  | **Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол |  |  | Стр.15-17 |
| 22 | Остановка в шаге и прыжком | **Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол |  |  | Стр.17-19 |
| 23 | Ведение мяча стоя на месте | **Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол |  |  | Стр.19-20 |
| 24 | Ведение мяча с продвижением вперед по дуге | **Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол |  |  | Выполнять ОРУ |
| 25 | Ведение мяча с продвижением вперед по прямой | **Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол |  |  | Стр.20-21 |
| 26 | Подвижная игра «Мяч среднему» | **Выполнять** игровые действия |  |  | Стр.17-19 |
| 27 | Подвижная игра «Мяч соседу» | **Выполнять** игровые действия |  |  | Стр.19-20 |
| **28** | Подвижная игра «Бросок мяча в колоне» | **Выполнять** игровые действия |  |  | Стр.20-21 |
| 29 | Техника безопасности на уроках гимнастики | **Назвать** правила техники безопасности |  |  | Повторить технику безопасности |
| 30 | Кувырок вперед, назад | **Демонстрировать** кувырок  |  |  | Выполнять ОРУ |
| 31 | Повороты кругом переступанием | **Соблюдать** дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами |  |  | Выполнять строевые упражнения |
| 32 | Перестроение из шеренги в две шеренги | **Соблюдать** дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами |  |  | Выполнять строевые упражнения |
| 33 | Построение в шеренгу и колону по ориентирам  | **Выполнять** организующие команды |  |  | Выполнять строевые упражнения |
| 34 | Стойка на лопатках согнув ноги | **Демонстрировать** технику выполнения стойки на лопатках |  |  | Стр.31-33 |
| 35 | Кувырок вперед в группировке  | **Демонстрировать** кувырок |  |  | Выполнять ОРУ |
| 36 | Вис на согнутых руках | **Демонстрировать** технику выполнения разученных висов |  |  | Стр.34-48 |
| 37 | Вис стоя, спереди, сзади | **Демонстрировать** технику выполнения разученных висов |  |  | Выполнять ОРУ |
| 38 | Вис завесом одной и вис завесом двумя | **Демонстрировать** технику выполнения разученных висов |  |  | Выучить правила игры |
| 39 | Подвижная игра «Конники-спорстмены» | **Проявлять** находчивость в решении игровых задач |  |  | Выучить правила игры |
| 40 | Подвижная игра «Отгадай чей голос» | **Проявлять** находчивость в решении игровых задач |  |  | Выучить правила игры |
| 41 | Подвижная игра «Альпинисты» | **Проявлять** находчивость в решении игровых задач |  |  | Выучить правила игры |
| 42 | Подвижная игра «Посадка картофеля» | **Проявлять** находчивость в решении игровых задач |  |  | Выучить правила игры |
| 43 | Подвижная игра «Прокати быстрее мяч» | **Проявлять** находчивость в решении игровых задач |  |  | Выучить правила игры |
| 44 | Подвижная игра «Что изменилось» | **Проявлять** находчивость в решении игровых задач |  |  | Выучить правила игры |
| 45 | Горизонтальные передвижения по гимнастической стенке | **Демонстрировать** технику выполнения |  |  | Выполнять строевые упражнения |
| 46 | Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее | **Демонстрировать** технику выполнения |  |  | Выполнять ОРУ |
| 47 | Как зародились Олимпийские игры? | **Пересказывать** тексты о возникновении Олимпийских игр |  |  | Стр.12-14 |
| 48 | Что такое закаливание? Как закаливать свой организм?  | **Называть** основные способы закаливания |  |  | Стр.27-30 |
| **49** | Физическое развитие и физические качества человека | **Определять** физическое развитие  |  |  | Стр.43-46 |
| 50 | Техника безопасности на лыжах | **Описывать** технику безопасности передвижения на лыжах |  |  | Повторить технику безопасности |
| 51 | Скользящий шаг | **Демонстрировать** скользящий шаг |  |  | Стр.103-104 |
| 52 | Ступающий шаг | **Демонстрировать** ступающий шаг |  |  | Стр.103-104 |
| 53 | Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. | **Выполнять** разученные способы передвижения на лыжах |  |  | Выполнять ступающий шаг |
| 54 | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок | **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах  |  |  | Выполнять ступающий шаг |
| 55 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок | **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах |  |  | Выполнять скользящий шаг |
| 56 | Одежда лыжника | **Правильно выбирать** одежду и обувь |  |  | Стр.97-98 |
| 57 | Организующие команды для лыжника. Лыжи на плечо, лыжи под руку. | **Выполнять** организующие команды |  |  | Повторить команды |
| 58 | Подвижная игра «Попади в ворота» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Стр.99-101 |
| 59 | Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Стр.101-102 |
| 60 | Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Стр.101-102 |
| 61 | Подвижная игра «Кто дальше прокатится» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторить правила игры |
| 62 | Подвижная игра «На буксире» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторить правила игры |
| 63 | Подъем «лесенкой» | **Демонстрировать** технику подъема на лыжах способом «лесенкой» |  |  | Стр.106 |
| 64 | Ходьба на лыжах | **Демонстрировать** ходьбу на лыжах |  |  | Выполнять ОРУ |
| 65 | Эстафета в передвижении на лыжах | **Демонстрировать** ходьбу на лыжах |  |  | Выполнять ОРУ |
| 66 | Торможение «плугом»  | **Выполнять** торможение «плугом» при спуске с пологого склона |  |  | Стр.105-107 |
| 67 | Прохождение дистанции 500 м | **Демонстрировать** ходьбу на лыжах |  |  | Выполнять ОРУ |
| 68 | Баскетбол. Передвижение приставными шагами правым и левым боком спиной вперед | **Выполнять** специальные передвижения баскетболиста |  |  | Стр.46-53 |
| 69 | Остановка в шаге и прыжком | **Выполнять** специальные передвижения баскетболиста |  |  | Стр.53-60 |
| 70 | Ведение мяча стоя на месте | **Выполнять** специальные передвижения баскетболиста |  |  | Стр.60-63 |
| 71 | Ведения мяча с продвижение вперед | **Выполнять** специальные передвижения баскетболиста |  |  | Стр.63-69 |
| 72 | Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту | **Демонстрировать** технику выполнения подбрасывания мяча |  |  | Стр.69-76 |
| 73 | Прямая подача мяча способом снизу | **Демонстрировать** технику выполнения прямой подачи |  |  | Выполнять ОРУ |
| 74 | Прямая подача мяча способом сбоку | **Демонстрировать** технику выполнения подачи способом сбоку |  |  | Стр.77-78 |
| 75 | Подвижная игра «Пингвины с мячом» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Стр.78-79 |
| 76 | Подвижная игра «Брось поймай» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Стр.79-80 |
| 77 | Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте | **Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол |  |  | Выполнять ОРУ |
| 78 | Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте | **Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол |  |  | Выполнять ОРУ |
| **79** | Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места | **Демонстрировать** разученные технические приемы игры в футбол |  |  | Повторить правила ТБ |
| 80 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега | **Демонстрировать** разученные технические приемы игры в футбол |  |  | Выполнять удар по мячу |
| 81 | Передача мяча в парах | **Демонстрировать** разученные технические приемы игры в футбол |  |  | Выполнять передачу мяча |
| 82 | Передача мяча в тройках | **Демонстрировать** разученные технические приемы игры в футбол |  |  | Выполнять строевые упражнения |
| 83 | Подвижная игра «Кто быстрее» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторить правила игры |
| 84 | Подвижная игра «Раки» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторить правила игры |
| 85 | Подвижная игра «Кто быстрее» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторить правила игры |
| 86 | Подвижная игра «Лапта» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторить правила игры |
| 87 | Подвижная игра «Лапта» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторить правила игры |
| 88 | Подвижная игра «Лапта» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторитьправила игры |
| 89 | Подвижная игра «Лапта» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторитьправила игры |
| 90 | Бег с изменением направления | **Выполнять** бег с изменением направления |  |  | Стр.81-86 |
| 91 | Подвижная игра «Пятнашки» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Стр.86-90 |
| 92 | Подвижная игра «Охотники и утки» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Стр.90-93 |
| 93 | Подвижная игра «Горелки» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Стр.93-96 |
| 94 | Прыжки на двух ногах  | **Демонстрировать** технику выполнения разученных прыжковых упражнений |  |  | Стр.108-112 |
| 95 | Прыжки с продвижением вперед, назад | **Демонстрировать** технику выполнения разученных прыжковых упражнений |  |  | Выполнять ОРУ в движении |
| 96 | Ведение мяча внешней стороной стопы | **Демонстрировать** технику ведения мяча внешней стороной стопы |  |  | Стр.113-119 |
| 97 | Прыжок в высоту с прямого разбега | **Демонстрировать** прыжок в высоту |  |  | Выполнять прыжок в вусоту |
| 98 | Подвижная игра «Точно в мишень» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Стр.120-121 |
| 99 | Футбольный бильярд | **Проявлять** положительные качества |  |  | Стр.120-121 |
| 100 | Тестирование. Бег 30 м. Наклоны туловища вперёд | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 101 | Тестирование. Подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание (девочки). Прыжок в длину с места. | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 102 | Тестирование. Бег 1000 м. Поднимание туловища за 30 сек. | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Стр.124-128 |

**Календарно-тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов деятельности**  | **Дата проведения** | **Домашнее задание** |
| **По плану** | **Фактическая** |
| 1 | Правила техники безопасности, на уроках по легкой атлетике | **Выполнять** общие требования по ТБ |  |  | Повторить правила ТБ |
| 2 | Тестирование. Бег 30 м. Наклоны туловища вперёд | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 3 | Тестирование. Подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание (девочки). Прыжок в длину с места. | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 4 | Тестирование. Бег 1000 м. Поднимание туловища за 30 сек. | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 5 | Развитие физической культуры на Руси | **Раскрывать** назначение первых соревнований |  |  | Стр.6-13 |
| 6 | Бег в медленном темпе | **Выполнять** бег в медленном темпе |  |  | Выполнять ОРУ |
| 7 | Высокий старт | **Выполнять** высокий старт |  |  | Выполнять строевые упражнения |
| 8 | Высокий старт. Контрольный урок | **Выполнять** высокий старт |  |  | Выполнять высокий старт |
| 9 | Бросок большого мяча из-за головы на дальность | **Соблюдать** правила техники безопасности большого мяча |  |  | Выполнять строевые упражнения |
| 10 | Метание малого мяча на дальность. Контрольный урок | **Соблюдать** правила техники безопасности малого мяча |  |  | Выполнять метание мяча |
| 11 | Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги» | **Выполнять** подводящие упражнения для прыжка в длину |  |  | Стр.40 |
| 12 | Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Контрольный урок | **Выполнять** подводящие упражнения для прыжка в длину |  |  | Выполнять ОРУ |
| 13 | Прыжок в высоту с прямого разбега | **Выполнять** подводящие упражнения для прыжка в высоту |  |  | Стр.40-41 |
| 14 | Виды физических упражнений | **Объяснять** цель и значение физических упражнений |  |  | Стр.14-18 |
| 15 | Прыжок в высоту с прямого разбега | **Выполнять** подводящие упражнения для прыжка в высоту |  |  | Выполнять ОРУ |
| 16 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Контрольный урок | **Выполнять** подводящие упражнения для прыжка в высоту |  |  | Выполнять строевые упражнения |
| 17 | Развитие быстроты, выносливости, силовых способностей | **Выполнять** упражнения на быстроту, выносливость |  |  | Повторить что такое быстрота |
| 18 | Техника безопасности во время спортивных игр. | **Назвать** правила техники безопасности |  |  | Повторить технику безопасности |
| 19 | Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча | **Рассказать** об истории возникновения игры баскетбол |  |  | Стр.64-65 |
| 20 | Ведение мяча ранее изученными способами | **Демонстрировать** технику ведения мяча |  |  | Стр.65-67 |
| 21 | Ведение мяча по прямой, змейкой, по дуге. | **Демонстрировать** технику ведения мяча |  |  | Выполнять ОРУ |
| 22 | Обводка мяча стоек в передвижении шагом  | **Демонстрировать** технику ведения мяча |  |  | Выполнять ОРУ |
| 23 | Обводка мяча стоек медленным бегом | **Демонстрировать** технику ведения мяча |  |  | Выполнять ОРУ |
| 24 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча |  |  | Стр.67-69 |
| 25 | Подвижная игра «Попади в кольцо» | **Выполнять** игровые действия |  |  | Стр.70-71 |
| 26 | Подвижная игра «Гонка баскетбольных мячей» | **Выполнять** игровые действия |  |  | Стр.71-72 |
| 27 | Подвижная игра «Мяч среднему» | **Выполнять** игровые действия |  |  | Стр.72-74 |
| **28** | Что такое комплексы физических упражнений? | **Характеризовать** комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно |  |  | Стр.19-20 |
| 29 | Техника безопасности на уроках гимнастики | **Назвать** правила техники безопасности |  |  | Повторить технику безопасности |
| 30 | Кувырок вперед | **Демонстрировать** кувырок  |  |  | Стр.29-30 |
| 31 | Кувырок назад | **Демонстрировать** технику выполнения кувырка назад |  |  | Стр.29-30 |
| 32 | Гимнастический мост из положения лежа | **Демонстрировать** технику выполнения гимнастического моста |  |  | Стр.30-31 |
| 33 | Прыжки на месте через скакалку | **Демонстрировать** технику выполнения прыжков через скакалку |  |  | Стр.31-32 |
| 34 | Стойка на лопатках согнув ноги | **Демонстрировать** технику выполнения стойки на лопатках |  |  | Стр.33-34 |
| 35 | Кувырок вперед в группировке  | **Демонстрировать** кувырок |  |  | Стр.35-37 |
| 36 | Вис на согнутых руках | **Демонстрировать** технику выполнения разученных висов |  |  | Стр.38-39 |
| 37 | Вис стоя, спереди, сзади | **Демонстрировать** технику выполнения разученных висов |  |  | Выполнять ОРУ |
| 38 | Ползание «по-пластунски» | **Демонстрировать** технику ползания |  |  | Повторить ползание «по-пластунски» |
| 39 | Подвижная игра «Конники-спорстмены» | **Проявлять** находчивость в решении игровых задач |  |  | Выучить правила игры |
| 40 | Подвижная игра «Отгадай чей голос» | **Проявлять** находчивость в решении игровых задач |  |  | Выучить правила игры |
| 41 | Подвижная игра «Альпинисты» | **Проявлять** находчивость в решении игровых задач |  |  | Выучить правила игры |
| 42 | Подвижная игра «Посадка картофеля» | **Проявлять** находчивость в решении игровых задач |  |  | Выучить правила игры |
| 43 | Подвижная игра «Прокати быстрее мяч» | **Проявлять** находчивость в решении игровых задач |  |  | Выучить правила игры |
| 44 | Подвижная игра «Что изменилось» | **Проявлять** находчивость в решении игровых задач |  |  | Выучить правила игры |
| 45 | Горизонтальные передвижения по гимнастической стенке | **Демонстрировать** технику выполнения |  |  | Выполнять строевые упражнения |
| 46 | Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее | **Демонстрировать** технику выполнения |  |  | Выполнять ОРУ |
| 47 | Как измерить физическую нагрузку? | **Измерять** величину пульса в покое и после физической нагрузки |  |  | Стр.21-24 |
| 48 | Что такое закаливание? Как закаливать свой организм?  | **Называть** основные способы закаливания |  |  | Стр.25-27 |
| **49** | Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств | **Выполнять** гимнастические упражнения |  |  | Выполнять ОРУ |
| 50 | Техника безопасности на лыжах | **Описывать** технику безопасности передвижения на лыжах |  |  | Повторить технику безопасности |
| 51 | Совершенствование техники ранее разученных ходов | **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах |  |  | Стр.48-49 |
| 52 | Попеременный двухшажный ход | **Демонстрировать** двухшажный ход |  |  | Стр.50-51 |
| 53 | Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц | **Выполнять** упражнения лыжной подготовки |  |  | Стр.51-52 |
| 54 | Попеременный двухшажный ход | **Демонстрировать** двухшажный ход |  |  | Выполнять двухшажный ход |
| 55 | Попеременный двухшажный ход | **Демонстрировать** двухшажный ход |  |  | Выполнять двухшажный ход |
| 56 | Одежда лыжника | **Правильно выбирать** одежду и обувь |  |  | Стр.53-54 |
| 57 | Организующие команды для лыжника. Лыжи на плечо, лыжи под руку. | **Выполнять** организующие команды |  |  | Повторить команды |
| 58 | Подвижная игра «Попади в ворота» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Стр.54-56 |
| 59 | Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторить правила игры |
| 60 | Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторить правила игры |
| 61 | Подвижная игра «Кто дальше прокатится» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторить правила игры |
| 62 | Подвижная игра «На буксире» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторить правила игры |
| 63 | Подъем «лесенкой» | **Демонстрировать** технику подъема на лыжах способом «лесенкой» |  |  | Повторить подъем |
| 64 | Ходьба на лыжах | **Демонстрировать** ходьбу на лыжах |  |  | Выполнять ОРУ |
| 65 | Эстафета в передвижении на лыжах | **Демонстрировать** ходьбу на лыжах |  |  | Выполнять ОРУ |
| 66 | Торможение «плугом»  | **Выполнять** торможение «плугом» при спуске с пологого склона |  |  | Повторить торможение |
| 67 | Прохождение дистанции 500 м | **Демонстрировать** ходьбу на лыжах |  |  | Выполнять ОРУ |
| 68 | Волейбол. Передвижение приставными шагами правым и левым боком спиной вперед | **Рассказать** об истории возникновения игры волейбол |  |  | Стр.75-76 |
| 69 | Прямая нижняя подача | **Описывать** технику прямой нижней подачи |  |  | Стр.76 |
| 70 | Прием и передача мяча снизу | **Описывать** технику приема и передачи мяча снизу |  |  | Повторить прием |
| 71 | Прием и передача мяча снизу | **Описывать** технику приема и передачи мяча снизу |  |  | Повторить передачу |
| 72 | Подбрасывание мяча на заданную высоту | **Демонстрировать** технику выполнения подбрасывания мяча |  |  | Выполнять ОРУ |
| 73 | Прямая подача мяча способом снизу | **Демонстрировать** технику выполнения прямой подачи |  |  | Выполнять ОРУ |
| 74 | Прямая подача мяча способом сбоку | **Демонстрировать** технику выполнения подачи способом сбоку |  |  | Выполнять ОРУ |
| 75 | Подвижная игра «Пингвины с мячом» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторить правила игры |
| 76 | Подвижная игра «Не давай мяч водящему» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Стр.77-78 |
| 77 | Подвижная игра «Круговая лапта» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Стр.79-80 |
| 78 | Подвижная игра «Круговая лапта» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Стр.83-85 |
| **79** | Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места | **Демонстрировать** разученные технические приемы игры в футбол |  |  | Повторить правила ТБ |
| 80 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега | **Демонстрировать** разученные технические приемы игры в футбол |  |  | Стр.85-86 |
| 81 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу | **Демонстрировать** разученные технические приемы игры в футбол |  |  | Стр.86-88 |
| 82 | Правила игры в футбол | **Излагать** правила игры в футбол |  |  | Стр.89-90 |
| 83 | Подвижная игра «Кто быстрее» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Стр.91-93 |
| 84 | Подвижная игра «Раки» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторить правила игры |
| 85 | Подвижная игра «Кто быстрее» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторить правила игры |
| 86 | Подвижная игра «Лапта»ЧЧЧЧЧЧЧЧЧ | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторить правила игры |
| 87 | Подвижная игра «Лапта» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторить правила игры |
| 88 | Подвижная игра «Лапта» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторитьправила игры |
| 89 | Подвижная игра «Лапта» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторитьправила игры |
| 90 | Бег с изменением направления | **Выполнять** бег с изменением направления |  |  | Выполнять ОРУ |
| 91 | Подвижная игра «Пятнашки» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторитьправила игры |
| 92 | Подвижная игра «Охотники и утки» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторитьправила игры |
| 93 | Подвижная игра «Горелки» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторитьправила игры |
| 94 | Прыжки на двух ногах  | **Демонстрировать** технику выполнения разученных прыжковых упражнений |  |  | Выполнять прыжки |
| 95 | Прыжки с продвижением вперед, назад | **Демонстрировать** технику выполнения разученных прыжковых упражнений |  |  | Выполнять ОРУ в движении |
| 96 | Ведение мяча внешней стороной стопы | **Демонстрировать** технику ведения мяча внешней стороной стопы |  |  | Повторить ведение мяча |
| 97 | Прыжок в высоту с прямого разбега | **Демонстрировать** прыжок в высоту |  |  | Выполнять прыжок в высоту |
| 98 | Подвижная игра «Точно в мишень» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторитьправила игры |
| 99 | Футбольный бильярд | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторитьправила игры |
| 100 | Тестирование. Бег 30 м. Наклоны туловища вперёд | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 101 | Тестирование. Подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание (девочки). Прыжок в длину с места. | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 102 | Тестирование. Бег 1000 м. Поднимание туловища за 30 сек. | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |

**Календарно-тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов деятельности**  | **Дата проведения** | **Домашнее задание** |
| **По плану** | **Фактическая** |
| 1 | Правила техники безопасности, на уроках по легкой атлетике. Тестирование. Бег 30 м. Наклоны туловища вперёд | **Выполнять** общие требования по ТБ |  |  | Повторить правила ТБ |
| 2 | Тестирование. Подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание (девочки). Прыжок в длину с места. Тестирование. Бег 1000 м. Поднимание туловища за 30 сек. | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 3 | Развитие физической культуры в России | **Раскрывать** роль и значение занятий физической культурой подготовки офицеров и солдат русской армии |  |  | Стр.96-101 |
| 4 | Низкий старт.  | **Выполнять** высокий старт |  |  | Стр.139-140 |
| 5 | Низкий старт. Контрольный урок | **Выполнять** низкий старт |  |  | Выполнять ОРУ |
| 6 | Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги» | **Выполнять** подводящие упражнения для прыжка в длину |  |  | Выполнять стартовые ускорения |
| 7 | Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Контрольный урок | **Выполнять** подводящие упражнения для прыжка в длину |  |  | Выполнять ОРУ |
| 8 | Прыжок в высоту способом перешагивания | **Выполнять** подводящие упражнения для прыжка в высоту |  |  | Стр.139 |
| 9 | Физическая подготовка и ее способы влияние на работу сердца и легких | **Рассказать** о влиянии физической подготовки |  |  | Стр.102-103 |
| 10 | Метание мяча 150гр на дальность с 3х шагов | **Выполнять** подводящие упражнения для метания мяча |  |  | Выполнять ОРУ |
| 11 | Метание мяча 150гр на дальность с 3х шагов. Контрольный урок | **Выполнять** подводящие упражнения для метания мяча |  |  | Повторить что такое быстрота |
| 12 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» Контрольный урок | **Выполнять** подводящие упражнения для прыжка в высоту |  |  | Повторить технику приземления |
| 13 | Спортивные игры. Баскетбол. Техника безопасности  | **Рассказать** об истории возникновения игры баскетбол |  |  | Повторить технику безопасности |
| 14 | Ведение мяча по прямой, змейкой, по дуге. | **Демонстрировать** технику ведения мяча |  |  | Выполнять ОРУ |
| 15 | Совершенствование техники броска мяча в корзину на месте | **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча |  |  | Выполнять ОРУ в движении |
| 16 | Совершенствование техники броска мяча в корзину после ведения | **Демонстрировать** технику броска мяча |  |  | Выполнять ОРУ в движении |
| **17** | Техника безопасности на уроках гимнастики | **Назвать** правила техники безопасности |  |  | Повторить технику безопасности |
| 18 | Кувырок вперед | **Демонстрировать** кувырок  |  |  | Стр.122-123 |
| 19 | Кувырок назад | **Демонстрировать** технику выполнения кувырка назад |  |  | Повторить группировку |
| 20 | Гимнастический мост из положения лежа | **Демонстрировать** технику выполнения гимнастического моста |  |  | Повторить мост |
| 21 | Прыжки на месте через скакалку | **Демонстрировать** технику выполнения прыжков через скакалку |  |  | Повторить прыжки |
| 22 | Стойка на лопатках согнув ноги | **Демонстрировать** технику выполнения стойки на лопатках |  |  | Стр.128-132 |
| 23 | Кувырок вперед в группировке  | **Демонстрировать** кувырок |  |  | Стр.132-137 |
| 24 | Вис на согнутых руках | **Демонстрировать** технику выполнения разученных висов |  |  | Выполнять ОРУ |
| 25 | Акробатическая комбинация №1 | **Демонстрировать** технику выполнения  |  |  | Стр.123-125 |
| 26 | Акробатическая комбинация №2 | **Демонстрировать** технику выполнения |  |  | Стр.125-127 |
| 27 | Подвижная игра «Альпинисты» | **Проявлять** находчивость в решении игровых задач |  |  | Повторить правила игры |
| 28 | Горизонтальные передвижения по гимнастической стенке | **Демонстрировать** технику выполнения |  |  | Выполнять строевые упражнения |
| 29 | Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью | **Выявлять** возможные отставания в показателях индивидуального физического развития |  |  | Стр.118-119 |
| 30 | От чего зависит физическая нагрузка? Как ее регулировать? | **Характеризовать** зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления  |  |  | Стр.102-106 |
| 31 | Что такое закаливание? Как закаливать свой организм?  | **Называть** основные способы закаливания |  |  | Стр.114-117 |
| 32 | Оказание первой помощи при легких травмах | **Характеризовать** основные травмы и причины их появления |  |  | Стр.107-113 |
| **33** | Техника безопасности на лыжах | **Описывать** технику безопасности передвижения на лыжах |  |  | Повторить технику безопасности |
| 34 | Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц | **Выполнять** упражнения лыжной подготовки |  |  | Выполнять ОРУ |
| 35 | Попеременный одношажный ход | **Демонстрировать** одношажный ход |  |  | Выполнять одношажный ход |
| 36 | Попеременный двухшажный ход | **Демонстрировать** двухшажный ход |  |  | Выполнять двухшажный ход |
| 37 | Одежда лыжника | **Правильно выбирать** одежду и обувь |  |  | Выполнять ОРУ |
| 38 | Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторить правила игры |
| 39 | Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторить правила игры |
| 40 | Подвижная игра «Кто дальше прокатится» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторить правила игры |
| 41 | Подвижная игра «На буксире» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторить правила игры |
| 42 | Подъем «лесенкой» | **Демонстрировать** технику подъема на лыжах способом «лесенкой» |  |  | Повторить подъем |
| 43 | Ходьба на лыжах | **Демонстрировать** ходьбу на лыжах |  |  | Выполнять ОРУ |
| 44 | Эстафета в передвижении на лыжах | **Демонстрировать** ходьбу на лыжах |  |  | Выполнять ОРУ |
| 45 | Торможение «плугом»  | **Выполнять** торможение «плугом» при спуске с пологого склона |  |  | Повторить торможение |
| 46 | Прохождение дистанции 1000 м | **Демонстрировать** ходьбу на лыжах |  |  | Выполнять ОРУ |
| 47 | Волейбол. Передвижение приставными шагами правым и левым боком спиной вперед | **Рассказать** об истории возникновения игры волейбол |  |  | Стр.75-76 |
| 48 | Прямая нижняя подача | **Описывать** технику прямой нижней подачи |  |  | Стр.76 |
| 49 | Прием и передача мяча снизу | **Описывать** технику приема и передачи мяча снизу |  |  | Повторить прием |
| 50 | Прямая подача мяча способом снизу | **Демонстрировать** технику выполнения прямой подачи |  |  | Выполнять ОРУ |
| 51 | Игра в волейбол по упращенным правилам | **Проявлять** положительные качества |  |  | Стр.79-80 |
| 52 | Игра в волейбол по упращенным правилам | **Проявлять** положительные качества |  |  | Стр.83-85 |
| **53** | Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места | **Демонстрировать** разученные технические приемы игры в футбол |  |  | Повторить правила ТБ |
| 54 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу | **Демонстрировать** разученные технические приемы игры в футбол |  |  | Стр.86-88 |
| 55 | Ведение мяча | **Выполнять** технические приемы игры в футбол |  |  | Стр.91-93 |
| 56 | Подвижная игра «Лапта» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторитьправила игры |
| 57 | Подвижная игра «Лапта» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторитьправила игры |
| 58 | Подвижная игра «Охотники и утки» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторитьправила игры |
| 59 | Подвижная игра «Горелки» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторитьправила игры |
| 60 | Прыжки на двух ногах  | **Демонстрировать** технику выполнения разученных прыжковых упражнений |  |  | Выполнять прыжки |
| 61 | Прыжки с продвижением вперед, назад | **Демонстрировать** технику выполнения разученных прыжковых упражнений |  |  | Выполнять ОРУ в движении |
| 62 | Ведение мяча внешней стороной стопы | **Демонстрировать** технику ведения мяча внешней стороной стопы |  |  | Повторить ведение мяча |
| 63 | Прыжок в высоту с прямого разбега | **Демонстрировать** прыжок в высоту |  |  | Выполнять прыжок в высоту |
| 64 | Подвижная игра «Точно в мишень» | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторитьправила игры |
| 65 | Футбольный бильярд | **Проявлять** положительные качества |  |  | Повторитьправила игры |
| 66 | Тестирование. Бег 30 м. Наклоны туловища вперёд | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Стр.154-159 |
| 67 | Тестирование. Подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание (девочки). Прыжок в длину с места. | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |
| 68 | Тестирование. Бег 1000 м. Поднимание туловища за 30 сек. | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу повышающую активность систем организма |  |  | Выполнять ОРУ |