

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гайдаровская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Кольцова Наталья
Николаевна

Приказ №48 от «1»
сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Бахилова Татьяна
Николаевна

Приказ №48 от «1»
сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рехлова Александра Владимировича

учителя физической культуры

по физической культуре

1-4 класс

2023-2024 учебный год

п. Гайдаровск, 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 1-4 класса составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373 (ред. от 26.11.2010)). Примерной основной образовательной программы основного начального образования и авторской программы В.И.Ляха, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов», учебного плана МБОУ «Гайдаровской СОШ», устава МБОУ «Гайдаровская СОШ», положения о разработке рабочих программ МБОУ «Гайдаровская СОШ»

Программа ориентирована на использование учебника В.И.Ляха, А.А. Зданевича «**Физическая культура**» для 1-4 класса, имеющий гриф рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2023/ 2024 учебный год.

Цели обучения:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укреплять здоровья, улучшать осанку, профилактику плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;

- овладевать школой движений;

- развивать координационные (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей;

- выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявлять предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательные отношения к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане на изучение физкультуры в каждом классе начальной школы отво-

дится 2 часа в неделю, всего 68 часов, в 1 классе 66 часов. Третий час выведен во внеурочную деятельность.

При изучении курса Физической культуры в 1-4 классе учтены **особенности класса**: в первый класс поступило 2 учащихся, мальчик и девочка, девочка физически развита нормально, мальчик с ограниченной нагрузкой. Во 2 классе 7 учащихся, 4 мальчика и 3 девочки, в 3 классе 1 ученик, занимаются в основной группе здоровья. В 4 классе 2 ученика оба мальчика, занимаются в основной группе здоровья, физически развиты нормально. В 2023-2024 учебном году начальная школа разделена на 2 класса комплекта (по предмету физическая культура): 1 - 3 класс – один класс-комплект и 2 - 4 второй класс-комплект. При составлении программы соблюдались правила преемственности, используя предыдущие знания, спланирован материал с учетом перспективы, с целью подготовки учеников к восприятию более трудного материала. Материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Общая характеристика учебного предмета

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати-двадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, но при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность реализовать свою двигательную активность в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Начиная с 2-3 класса, введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому ученики должны прийти на уроке. Деление текста на рубрики позволяет научить обучающихся составлению плана. Наконец, при подаче материала в соответствии с этой технологией само изложение учебного материала носит проблемный характер.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Преемственность курса. Программный материал за 2022-23 учебный год, в который были включены легкоатлетические упражнения, подвижные игры с бегом, метанием и прыжками, гимнастика с элементами акробатики, подвижные игры на основе баскетбола, игры лапта, лыжная подготовка, освоены учащимися, кроме 1 класса, которые только начинают знакомиться с преподаваемым курсом.

Предмет	Учебная тема
---------	--------------

Математика	Построение в круг, линию (шеренгу), порядковый счет
Окружающий мир	Начальные сведения о строении организма
Технология	Сведения о материале (металл, древесина, пластик) и его характеристиках.

Учитывая этно – педагогические традиции социума, этно – культурные образовательные потребности учащихся в рабочую программу включены региональные материалы, отражающие культурные, исторические, национальные особенности Республики Хакасия.

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы
1	Подвижные игры	Хакасские подвижные игры
2	Спортивные игры	Спортивные игры Хакасии
3	Лыжная подготовка	Лыжники-спортсмены Республики Хакасия

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 класса-комплекта направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Универсальными учебными действиями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета 2 - 4 класс

Название раздела	Темы уроков	Кол-во часов
Легкая атлетика (5 ч)		
Ходьба и бег	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижные игры. Развитие скоростных качеств	(2 ч)
Прыжки	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижные игры.	(2 ч)
Бросок малого мяча	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижные игры. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	(1 ч)
Кроссовая подготовка (5 ч)		
Бег по пересеченной местности	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега (бег — 50м, ходьба — 100 м). Подвижные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	(5 ч)
Гимнастика (6ч)		
Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игры. Развитие координационных способностей	(2 ч)
Равновесие. Строевые упражнения.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш! », «Класс, стой! ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игры. Развитие координационных способностей	(2 ч)
Опорный прыжок, лазание	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игры.	(2 ч)
Подвижные игры (8 ч)		
Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей, «Лисы и куры», «Точный расчет». ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	(8ч)
Спортивные игры (14 часов)		
Спортивные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	(14 ч)

Лыжная подготовка (14 часов)		
Передвижения на лыжах, катание с горок	Упражнения на склоне: спуски с поочередным приподниманием носков лыж, постепенно удлиняя скольжение на одной лыже, Температурный режим, одежда и обувь, бесшажный ход, двухшажные ходы.	(14 ч)
Подвижные игры на основе баскетбола, 14ч.		
Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	(14 ч)
Кроссовая подготовка (5 ч)		
Бег по пересеченной местности	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег — 50 м, ходьба — 100 м). Подвижные игры. ОРУ. Развитие выносливости	(5 ч)

При прохождении программы возможны **риски**: активированные дни (низкий температурный режим-ноябрь, декабрь, январь, февраль), карантин (повышенный уровень заболеваемости - ноябрь, декабрь, январь), ЕМД (октябрь, февраль), Дни здоровья (один раз в четверть), поэтому возможны сокращения часов по темам, которые не будут вызывать затруднений у учащихся и могут быть изучены за меньшее количество уроков, чем это предусмотрено программой, могут быть использованы уроки повторения и резервные уроки.

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ уро ка	Тема урока	Дата проведения		Прим ечани е
	Класс	план	факт	
	2			
1 четверть (16 часов)				
Раздел: Легкая атлетика (5 часов)				
<p>Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>				
1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	04.09		
2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением	05.09		

	препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей			
3	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	11.09		
4	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	12.09		
5	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	18.09		

Кроссовая подготовка, 5 ч.

Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;

- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Коммуникативные:

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

6	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	19.09		
7	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	25.09		
8	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	26.09		
9	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	02.10		
10	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	03.10		

Гимнастика, 6 ч.

Личностные:

- мотивационная основа на занятия гимнастикой;

- учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);

- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.

Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;

- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

11	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение в колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	09.10		
12	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	10.10		
13	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	16.10		
14	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	17.10		
15	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	23.10		
16	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	24.10		

Опорный прыжок, лазание по канату, 4 ч.

Личностные:

- мотивационная основа на занятия гимнастикой;
- учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);

- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.

Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.			
II Четверть (15 часов)			
17	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и иголочка». Развитие координационных способностей		
18	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и иголочка». Развитие координационных способностей		
Подвижные игры, 8 ч.			
Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные; выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «Баскетбол» бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами			
19	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей, «Лисы и куры», «Точный расчет»		
20	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей, «Лисы и куры», «Точный расчет»		
21	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств		
22	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств		
23	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		
24	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		
25	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств «Пятнашки», «Два мороза».		
26	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств. «Пятнашки», «Два мороза».		
Спортивные игры (9 часов)			
Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные; выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «Баскетбол» бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами			
27	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		
28	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель		

	(кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей			
29	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей			
30	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей			
31	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей			
32	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей			
III четверть (32 часа)				
Лыжная подготовка (14 часов)				
Личностные:				
-мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;				
-учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.				
Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);				
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;				
- адекватно воспринимать оценку учителя;				
-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.				
Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;				
- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам;				
Коммуникативные:				
- осуществлять анализ выполненных действий;				
- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;				
- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.				
33	Лыжная подготовка: подвижные игры со снегом, катание с горы. Правила безопасного поведения при занятиях физ.упражнениями на улице зимой.			
34	Упражнения на склоне: спуски с переносом веса тела с лыжи на лыжу. Игра «Не задень»			
35	Контроль умения передвигаться скользящим шагом с палками. Игра «Быстрый лыжник»			
36	Разучивание подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.			
37	Повторение подъёма и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.			
38	Разучивание торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.			
39	Учёт техники подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.			
40	Совершенствование торможения. Пройти 2,5км.			
41	Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.			

42	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.			
43	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Учёт техники одновременного двухшажного хода.			
44	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120 м.			
45	Разучивание подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.			
46	Закрепление подъёма ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.			
Подвижные игры на основе баскетбола, 14 ч.				
Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе				
Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.				
Познавательные; выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «Баскетбол» бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами				
47	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей			
48	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись».			
49	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
50	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
51	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
52	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
53	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
IV четверть (23 часа)				
54	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие			

	координационных способностей			
55	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
56	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
57	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
58	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
59	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
60	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			

Кроссовая подготовка, 5 ч.

Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;

- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Коммуникативные:

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

61	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»			
62	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»			
63	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»			
64	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»			

65	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц			
Легкая атлетика, 5 ч.				
<p>Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>				
66	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи».			
67	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств			
68	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств			

Календарно-тематическое планирование 2-4 класс

№ уро ка	Тема урока		Дата проведения		Прим чани е
	Класс		план	факт	
	2	4			
1 четверть (25 часов)					
Раздел: Легкая атлетика (7 часов)					
<p>Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p>					

Коммуникативные:					
<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. 					
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	04.09		
2	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	06.09		
3	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	11.09		
4	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	13.09		
5	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	18.09		
Кроссовая подготовка, 7 ч.					
<p>Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; 					

<p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>					
6	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	20.09		
7	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	25.09		
8	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	27.09		
9	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	02.10		
10	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	04.10		
Гимнастика, 9 ч.					
<p>Личностные:</p> <p>- мотивационная основа на занятия гимнастикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p>					

<p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>				
11	<p>Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».</p> <p>Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.</p> <p>ОРУ. Игра: «Что изменилось?».</p> <p>Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ</p>	<p>ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж по ТБ</p>	09.10	
12	<p>Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».</p> <p>Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.</p> <p>Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.</p> <p>Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей</p>	<p>ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.</p> <p>Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p> <p>Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»</p>	11.10	
13	<p>Построение в две шеренги.</p> <p>Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей</p>	<p>ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.</p> <p>Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств</p>	16.10	
14	<p>Построение в две шеренги.</p> <p>Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей</p>	<p>ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.</p> <p>Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств</p>	18.10	
15	<p>Построение в две шеренги.</p> <p>Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей</p>	<p>ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты.</p> <p>Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств</p>	23.10	
16	ОРУ с предметами. На	ОРУ с предметами. На	25.10	

	гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств			
Опорный прыжок, лазание по канату, 4 ч.					
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. 					
II Четверть (22 часа)					
17	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезания через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезания через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств			
18	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезания через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезания через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств			
Подвижные игры, 12 ч.					
<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные; выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «Баскетбол» бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами</p>					
19	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-			

	скоростно-силовых способностей, «Лисы и куры», «Точный расчет»	силовых способностей, «Лисы и куры», «Точный расчет»			
20	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей, «Лисы и куры», «Точный расчет»	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей, «Лисы и куры», «Точный расчет»			
21	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств			
22	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств			
23	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств			
24	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств			
25	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств «Пятнашки», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств «Пятнашки», «Два мороза».			
26	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств. «Пятнашки», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств. «Пятнашки», «Два мороза».			
Спортивные игры (9 часов)					
Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе					
Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.					
Познавательные; выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «Баскетбол» бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами					
27	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
28	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра			

	Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
29	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
30	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей			
31	Ловля и передача Мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей			
32	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			

III четверть (30 часов)

Лыжная подготовка (21 час)

Личностные:

- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;
- учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.

Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам;

Коммуникативные:

- осуществлять анализ выполненных действий;

<p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.</p>					
33	Лыжная подготовка: подвижные игры со снегом, катание с горы. Правила безопасного поведения при занятиях физ.упражнениями на улице зимой.	Лыжная подготовка: подвижные игры со снегом, катание с горы. Правила безопасного поведения при занятиях физ.упражнениями на улице зимой.			
34	Передвижение на лыжах. Скользящий шаг без палок. Обучение технике одновременного бесшажного хода на лыжах.	Упражнения на склоне: спуски с переносом веса тела с лыжи на лыжу. Игра «Не задень»			
35	Лыжная подготовка: размыкание в шеренге приставным шагом. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Развитие выносливости.	Контроль умения передвигаться скользящим шагом с палками. Игра «Быстрый лыжник»			
36	Лыжная подготовка: повороты в движении, повороты переступанием (веером). Спуски в основной, низкой и высокой стойках. Игра «Лисенок-медвежонок»	Разучивание подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.			
37	Лыжная подготовка: передвижение скользящим шагом с палками. Техника подъема на склон ступающим шагом. Игра «Кто быстрее?»	Повторение подъёма и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.			
38	Лыжная подготовка: ходьба скользящим шагом с палками по учебной лыжне в среднем темпе. Игра «Кто быстрее?»	Разучивание торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.			
39	Прохождение дистанции (с раздельным стартом) до 600 м на скорость. Спуски с легким подскоком.	Учёт техники подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.			
40	Упражнения на склоне: спуски с переносом веса тела с лыжи на лыжу. Игра «Не задень»	Совершенствование торможения. Пройти 2,5км.			
41	Контроль умения передвигаться скользящим шагом с палками. Игра «Быстрый лыжник»	Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.			
42	Свободное катание с горок с	Температурный режим, одежда			

	целью совершенствования техники подъемов и спусков. Игра «По местам»	и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.			
43	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Учёт техники одновременного двухшажного хода.	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Учёт техники одновременного двухшажного хода.			
44	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120 м.	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120 м.			
45	Разучивание подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	Разучивание подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.			
46	Закрепление подъёма ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	Закрепление подъёма ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.			
Подвижные игры на основе баскетбола, 21 ч.					
Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе					
Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.					
Познавательные; выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «Баскетбол» бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами					
47	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
48	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
49	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по			

	движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	кругу». Развитие координационных способностей			
50	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей			
51	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей			
52	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
53	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
54	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках,	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя			

	<p>квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей</p>	<p>руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперь». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>			
IV четверть (21 час)					
55	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперь». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперь». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>			
56	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперь». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперь». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>			
57	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>			
58	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей</p>	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей</p>			
59	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей</p>	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей</p>			
60	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей</p>	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей</p>			
Кроссовая подготовка, 7 ч.					

<p>Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>					
61	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости			
62	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости			
63	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости			
64	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Два Мороза»			
65	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»			
Легкая атлетика, 5 ч.					
<p>Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и</p>					

<p>развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. 					
66	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей			
67	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей			
68	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей			

ЛИТЕРАТУРА УЧЕБНИКИ

**В.И.Лях. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений
1-4 классы**

ПОСОБИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. **Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования:** текст с изм. и доп. на 2011 г./М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 33 с.

2. **В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы**