

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Ордынского района  
Новосибирской области - Ордынская средняя общеобразовательная школа №3**

Принято:

Решением  
педагогического  
совета

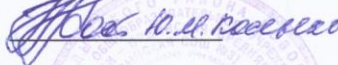
Протокол от

31.08. 2015 года

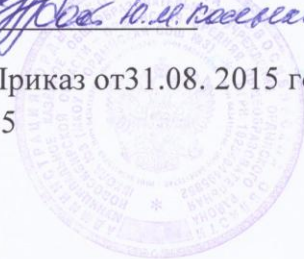
№ 18

Утверждаю:

Директор МКОУ-  
Ордынской СОШ № 3



Приказ от 31.08. 2015 года №  
85



Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

уровень образования начальное общее образование

срок освоения 4 года.

Семенихин Вячеслав Валерьевич

учитель физической культуры,

I квалификационная категория

**2015 г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785), Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), Основной образовательной программой начального общего образования МКОУ – Ордынская СОШ № 3 (приказ от 31.08.2015 № 85)

### **Общие цели начального общего образования с учётом специфики предмета:**

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **2.Общая характеристика учебного предмета.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-

биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### 3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Учебному плану МКОУ –Ордынская СОШ №3 всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270 ч на предмет «Физическая культура» в обязательной части УП (предметная область «Физическая культура», и 135 часов на предмет из части, формируемой участниками образовательного процесса. Таким образом, общее количество часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура » в 1-4-х классах составляет 405 часов. Записи по физической культуре в классный журнал вносятся на станице данного учебного предмета. Содержание этого курса отражено в Рабочих программах по предмету, темы занятий включены в общее тематическое планирование.

Года обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
1 класс	3	33	(66/33) 99
2 класс	3	34	(68/34)102
3 класс	3	34	(68/34) 102
4 класс	3	34	(68/34)102
<b>Итого:</b>			<b>405 часов</b>

### 4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

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

— умения 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

## **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»**

### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями  
режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## Содержание курса

### *Знания о физической культуре*

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### *Способы физкультурной деятельности*

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### ***Легкая атлетика.***

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### ***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### ***Подвижные и спортивные игры.***

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

*Пионербол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### ***Общеразвивающие упражнения***



*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

### ***На материале гимнастики с основами акробатики***

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

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

### ***На материале легкой атлетики***

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

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

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

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### ***На материале лыжных гонок***

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

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

### **Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

#### **Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		уроком условиях	
---	--	-----------------	--

### Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: легкая атлетика, гимнастика, спортивным и подвижным играм, лыжной подготовке – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При

этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждой четверти и учебного года в форме выполнения силовых, скоростно-силовых, скоростных упражнений, а также выносливости и гибкости.

### Проверка уровня физической подготовленности учащегося.

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения(тесты)
1	Скоростные	Бег 30м/с
2	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м/с
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места см.
4	Выносливость	1000м.
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) сгибание рук в упоре (девочки)

Тематическое планирование 1 класс. составлено из расчета 99 часов в год (три часа в неделю). Распределение учебных часов выполнено с учетом календарного учебного графика школы на 2015-2016 учебный год. За собой оставляю право менять темы уроков местами в зависимости от природных условий.

1 четверть (9 учебных недель) – 27 часов

2 четверть (7 учебных недель) – 21 часов

3 четверть (9 учебных недель) – 27 часов

4 четверть (8 учебных недель) – 24 часов

№ урока		Т Е М А У Р О К А	Основные виды деятельности обуч - ся
п/п	в разд.		
1 четверть-27 часов.			
1	1	Вводный урок. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале. Требования к одежде.	Выполнять действия по образцу, комплекс ОРУ;  Удерживать учебную задачу, ставить вопросы, обращаться за помощью; избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
2	2	Строевые упражнения (колонна, шеренга). Игра «Займи своё место».	Исполнять команды: «Ровняйся», «Смирно»; выполнять действия по образцу. Формулировать и удерживать учебную задачу; ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.
3	3	Совершенствование строевых упражнений. Игра «К своим флажкам».	Выполнять действия по образцу, комплекс ОРУ;  Удерживать учебную задачу, ставить вопросы, обращаться за помощью; избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
4	4	Обучение челночному бегу. Подвижная игра «Поймай меня».	Выполнять организующие строевые команды.  Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Формулировать познавательную цель; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.
5	5	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся.  Прыжки вверх на месте.	Формулировать и удерживать учебную задачу.  Измерять показатели физического развития (рост, вес).  Выполнять легкоатлетические упр. (прыжки,

		Игра «К своим флажкам».	бег); Контролировать и оценивать свою деятельность.
6	6	Прыжки на одной и двух ногах. Игра «Смена мест»	Контролировать деятельность в ходе выполнения упражнений; Выполнять легкоатлетические упр.(прыжки); толкаться в прыжках пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок. Задавать вопросы, обращаться за помощью.
7	7	Общеразвивающие упражнения. Игра «Класс, смирно!»	Характеризовать роль и значение уроков физкультуры для укрепления здоровья; Выполнять действия по образцу учителя; Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Определять общую цель и пути её достижения. Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
8	8	Наклон вперед из положения сидя. Игра «Запрещённое движение».	Формулировать и удерживать учебную задачу; ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение. Выполнять действия по образцу учителя. Задавать вопросы, обращаться за помощью.
9	9	Обучение правилам бега. Игра «Пятнашки».	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег); Контролировать и оценивать свою деятельность; правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Прогнозировать результат. Формулировать свои затруднения.
10	10	Корректировка техники бега. Игра «Вызов номеров».	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег); Контролировать свою деятельность; правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Прогнозировать результат. Формулировать свои затруднения.

11	11	Развитие двигательных качеств посредством подвижных игр. Эстафеты с мячом.	Выполнять упражнения на внимание; различать способ и результат действия. Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Разрешать конфликты на основе учёта интересов всех участников.
12	12	Развитие двигательных качеств посредством подвижных игр. «Вызови по имени», «Салки», «Дедушка и детки».	Выполнять упражнения на внимание; различать способ и результат действия. Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Разрешать конфликты на основе учёта интересов всех участников.
13	13	Основы знаний о физической культуре. «Два Мороза», «К своим флажкам»	Осознанно строить сообщения в устной форме. Готовность следовать нормам здорового и безопасного поведения. Прогнозировать результат. Формулировать свои затруднения.
14	14	Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м). Игра «Пятнашки».	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег); Контролировать и оценивать свою деятельность; правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Прогнозировать результат. Формулировать свои затруднения.
15	15	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний».	Формулировать и удерживать учебную задачу; ставить вопросы, обращаться за помощью. Выполнять действия по образцу учителя. Выполнять легкоатлетические упражнения (бег);
16	16	Прыжки на одной и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Игра «Два Мороза»	Выполнять легкоатлетические упр. (прыжки); Контролировать и оценивать свою деятельность; правильно держать корпус перед прыжком. Прогнозировать результат. Формулировать свои затруднения.
17	17	Прыжки в длину с места. Физкультурная деятельность древних	Выполнять легкоатлетические упр. (прыжки);



		народов.	Контролировать и оценивать свою деятельность; правильно держать корпус перед прыжком. Прогнозировать результат. Формулировать свои затруднения.
18	18	Прыжки через скакалку. Игра «Бой петухов».	Выполнять упражнения на внимание; различать способ и результат действия. Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Разрешать конфликты на основе учёта интересов всех участников.
19	19	Метание малого мяча из положения стоя. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».	Выполнять легкоатлетические упр. в метании и броске мяча; соблюдать правила по предупреждению травматизма.  Формулировать учебные задачи вместе с учителем, вносить изменения в план действий. Принимать различные позиции во взаимодействии.
20	20	Приём, передача и прокат малого мяча. Игра-эстафета «Попади в мяч».	Формулировать учебные задачи вместе с учителем, вносить изменения в план действий. Принимать различные позиции во взаимодействии. Выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча;
21	21	Приём, передача и прокат большого мяча. Игра-эстафета «Попади в мяч».	Выполнять легкоатлетические упр. в метании и броске мяча; соблюдать правила по предупреждению травматизма.  Формулировать учебные задачи вместе с учителем; строить понятные для партнёра высказывания.
22	22	Метание малого мяча на заданное расстояние.	Выполнять легкоатлетические упражнения (метание мяча);  Контролировать и оценивать свою деятельность;  Прогнозировать результат. Формулировать свои затруднения.
23	1	Т/б на уроках гимнастики.	Соблюдать правила поведения по

		Игра «Займи своё место»	предупреждению травматизма. Формулировать и удерживать учебную задачу. Сотрудничать с окружающими.
24	2	Строевые упр., построение в круг, размыкание в шеренге. Игра «Конники-спортсмены».	Выполнять строевые команды, нестандартное построение по кругу. Самооценка на основе критериев. Сотрудничать с окружающими.
25	3	Основная стойка. Построение в колонну, в круг. Игра «Пройти бесшумно».	Выполнять строевые команды, нестандартное построение по кругу. Самооценка на основе критериев. Сотрудничать с окружающими. Соблюдать правила поведения по предупреждению травматизма. Формулировать и удерживать учебную задачу.
26	4	Ходьба на носках по скамейке. Игра «Совушка».	Выполнять действия по образцу, соблюдать правила т/б. Удерживать познавательную задачу. Оценивать результат деятельности.
27	5	Лазание по гимнастической лестнице. Игра «Море волнуется».	Соблюдать правила поведения по предупреждению травматизма. Формулировать и удерживать учебную задачу. Удерживать познавательную задачу. Оценивать результат деятельности.
2 четверть-27 часов.			
28	6	Перекаты, группировки лёжа на спине. Игры «Третий лишний», «Салки с мячом».	Выполнять акробатические элементы – перекаты, стойки.  Соблюдать правила поведения по предупреждению травматизма. Формулировать и удерживать учебную задачу. Оценивать результат деятельности.
29	7	Кувырок. Игры с прыжками «Волк во рву», «Попрыгунчики – воробушки».	Выполнять акробатические элементы – кувырок.  Соблюдать правила поведения по предупреждению травматизма.

			Формулировать и удерживать учебную задачу. Оценивать результат деятельности.
30	8	Группировка, перекаты. Игры «За флажками», «День и ночь», «Море волнуется – раз».	Выполнять перекаты, упражнения в группировке. Организовывать игры. Самостоятельно выделять познавательную цель. Соблюдать правила поведения по предупреждению травматизма.
31	9	Размыкание. Повороты направо, налево. Игры «Охотники и утки», «Перестрелка».	Выполнять строевые упр. Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Разрешать конфликты на основе учёта интересов всех участников.
32	10	Стойка на одной ноге на гимн. скамейке. Игры на внимание. «Дедушка и детки», «Запрещённое движение».	Выполнять акробатические элементы – стойки.  Соблюдать правила поведения по предупреждению травматизма. Формулировать и удерживать учебную задачу. Оценивать результат деятельности.
33	11	Ходьба по гимн. скамейке. Перешагивание через мячи. Игры «Совушка», «Море волнуется – раз».	Выполнять акробатические элементы – стойки, ходьба.  Соблюдать правила поведения по предупреждению травматизма. Формулировать и удерживать учебную задачу.
34	12	Висы на перекладине и шведской стенке. Игры по выбору детей. Беседа «Болезни грязных рук».	Выполнять висы для укрепления брюшного пресса, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Слушать собеседника. Установка на здоровый образ жизни.
35	13	Лазание по гимн. стенке. Игра «Ниточка, иголочка».	Выполнять гимнастические упр.  Соблюдать правила поведения по предупреждению травматизма. Формулировать и удерживать учебную задачу.
36	14	Развитие гибкости: наклоны вперёд из положения сидя. Игра	Выполнять гимнастические упр.  Соблюдать правила поведения по предупреждению травматизма.

		«Змейка».	Формулировать и удерживать учебную задачу.
37	15	Подтягивание лёжа по гимн. скамейке. Игра «Охотники и утки».	Правильно выполнять упр. для укрепления мышц спины, пресса. Соблюдать правила поведения по предупреждению травматизма. Формулировать и удерживать учебную задачу.
38	16	Переползание (по др. животным). Игры с переползанием.	Формулировать и удерживать учебную задачу. Удерживать познавательную задачу. Оценивать результат деятельности.
39	17	Прыжки со скакалкой. Игра «Солнышко».	Выполнять гимнастические упр. Соблюдать правила поведения по предупреждению травматизма. Формулировать и удерживать учебную задачу.
40	1	Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучесть) ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза».	Соблюдать правила во время проведения игр. Воспринимать замечания по исправлению ошибок. Оценивать собственное поведение. Вносить изменения в способ действий.
41	2	Развитие выносливости и быстроты. Игры «Картошка», «Класс, смирно!».	Распределять свои силы во время продолжительного бега, точно ловить и бросать мяч. Предвидеть результат действий. Самооценка на основе критериев успешной деятельности.
42	3	Эстафеты с обручем, скакалкой.	Правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях. Предвидеть результат действий. Самооценка на основе критериев успешной деятельности.
43	4	Развитие координационных способностей. Игра «Змейка».	Выполнять приёмы в равновесии, отбирать упр. для физ. минуток. Строить вопросы, понятные для партнёра.
44	5	Развитие меткости и ловкости. Игры «Метко в	Выполнять легкоатлетические упр. в метании и броске мяча; соблюдать правила по

		цель», эстафета с ведением мяча.	предупреждению травматизма. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; строить понятные для партнёра высказывания.
45	6	Развитие внимания. Игры «Мышеловка», «Салки-догонялки».	Формулировать учебные задачи вместе с учителем; строить понятные для партнёра высказывания. Соблюдать правила во время проведения игр. Воспринимать замечания по исправлению ошибок. Оценивать собственное поведение. Вносить изменения в способ действий.
46	7	Развитие гибкости и ловкости. Игры «Достань ладошки», «Вызов номеров», «Цапля-лягушка».	Соблюдать правила во время проведения игр. Воспринимать замечания по исправлению ошибок. Оценивать собственное поведение. Вносить изменения в способ действий.
47	8	Развитие скоростных качеств. Игры «Бег за флажками», «Охотники и утки».	Формулировать учебные задачи вместе с учителем; строить понятные для партнёра высказывания. Соблюдать правила во время проведения игр. Воспринимать замечания по исправлению ошибок.
48	9	Игры по выбору обучающихся.	Соблюдать правила во время проведения игр. Воспринимать замечания по исправлению ошибок. Оценивать собственное поведение. Вносить изменения в способ действий.
3 четверть 27 часов.			
49	10	Развитие внимания, скоростных качеств. Беседа «Правильная осанка».	Формулировать учебные задачи вместе с учителем; строить понятные для партнёра высказывания. Соблюдать правила во время проведения игр. Воспринимать замечания по исправлению ошибок.
50	1	Т/б на занятиях по лыжной подготовке.	Выполнять упр. на развитие физических качеств. Принять правила поведения на лыжной подготовке. Составлять план и последовательность действий. Искать необходимую информацию из разных

			источников.
51	2	Значение лыжной подготовки для здоровья.	Знакомиться с историей зарождения лыжного спорта. Выделять и формулировать познавательную цель. Задавать вопросы, строить высказывания.
52	3	Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах.	Надевать лыжные ботинки, подбирать палочки. Определять общую цель и пути её достижения.
53	4	Температурный режим занятий на лыжах.	Узнавать температурный режим. Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Формулировать собственное мнение и задавать вопросы.
54	5	Построение и передвижение на лыжах.	Строиться в шеренгу и колонну с лыжами. Передвигаться к месту занятий, соблюдать правила поведения. Формулировать собственное мнение.
55	6	Повороты переступанием на месте.	Выполнять повороты переступанием вправо или влево. Предвидеть результат действий. Самооценка на основе критериев успешной деятельности.
56	7	Ступающий шаг.	Совершать продвижение вперёд. Уметь применять полученные знания в различных вариантах. Обращаться за помощью.
57	8	Передвижение скользящим шагом без палок.	Скользить на одной лыже (если правая нога впереди, левая рука выносится вперёд). Совершать продвижение вперёд. Уметь применять полученные знания в различных вариантах. Обращаться за помощью.
58	9	Передвижение скользящим шагом с палками.	Совершать продвижение вперёд. Уметь применять полученные знания в различных вариантах. Обращаться за помощью.
59	10	Движение ступающим шагом с подъёмом.	Передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны. Применять установленные правила. Выбирать

			эффективные способы решения задачи.
60	11	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу.	Правильно и быстро надевать и снимать лыжи. Использовать установленные правила в контроле способа решения. Оказывать в сотрудничестве помощь.
61	12	Закрепление . Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу.	Правильно и быстро надевать и снимать лыжи. Использовать установленные правила в контроле способа решения. Оказывать в сотрудничестве помощь.
62	13	Встречные эстафеты на лыжах.	Передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие дистанции. Применять установленные правила. Выбирать эффективные способы решения задачи.
63	14	Поворот на лыжах.	Выполнять поворот для обратного движения. Воспринимать замечания по исправлению ошибок. Оценивать собственное поведение. Вносить изменения в способ действий.
64	15	Передвижение на лыжах 500 м.	Передвигаться на лыжах, называть лыжный инвентарь. Воспринимать замечания по исправлению ошибок.
65	16	Ходьба на лыжах в медленном темпе.	Передвигаться на лыжах, называть лыжный инвентарь. Воспринимать замечания по исправлению ошибок. Оценивать собственное поведение. Вносить изменения в способ действий.
66	1	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай».	Осваивать технические действия из спортивных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила т/б.
67	2	Ловля и хват мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Класс. Смирно!».	Взаимодействовать в группах при выполнении действий.  Проявлять быстроту и ловкость. Моделировать действия в игр. деятельности.
68	3	Игровые действия эстафет (броски, ловля, старт сидя).	Осваивать технические действия из спортивных игр. Описывать разучиваемые

			технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисц-ну и правила т/б.
69	4	Передача мяча. Игры «Картошка!», «Паучок».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.
70	5	Передача мяча на расстояние. Эстафета с мячом.	Проявлять быстроту и ловкость. Моделировать действия в игр. деятельности.
71	6	Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Взаимодействовать в группах при выполнении действий. Соблюдать дисциплину и правила т/б.
72	7	Бросок мяча на месте в щит. Ловля мяча. Игра «Бросай – лови!».	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила т/б.
73	8	Бросок мяча на месте в щит. Ловля мяча. Игра «Бросай – лови!», эстафета с мячом.	Моделировать действия в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.
74	9	Ловля и передача мяча снизу. Игра «Охотники и утки».	Соблюдать правила во время проведения игр. Воспринимать замечания по исправлению ошибок. Оценивать собственное поведение.
75	10	Ловля и ведение мяча. Эстафеты с мячом.	Вносить изменения в способ действий.
4 четверть 24 часа.			
76	11	Игровые действия эстафет (броски, ловля, старт стоя).	Осваивать технические действия из спортивных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
77	12	Бросок мяча в цель. Игра «Попади в цель».	Моделировать действия в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.
78	1	Ходьба и бег между предметами. Упр в равновесии. Игра	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упр.



		«Ловушки с мячом».	
79	2	Ходьба и бег по кругу. Игра «Жмурки».  Контроль двигательных качеств –гибкость и выносливость (наклон вперед и бег 6-мин)	Проявлять качества быстроты и координации.
80	3	Ходьба и бег в колонне по одному. Повторить прыжки через короткую скакалку. Игра «Жмурки».	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упр. Соблюдать правила во время проведения игр. Воспринимать замечания по исправлению ошибок.
81	4	Ходьба и бег по кругу змейкой. Прыжки в длину с места.	Проявлять качества быстроты и координации.
82	5	Прыжки в длину с места с продвижением вперед. Метание мешочков в вертикальную цель.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжков. Воспринимать замечания по исправлению ошибок.
83	6	Ходьба парами по гимнастической скамейке. Бег 30 м. (Контроль бега 30 м) Игра «Ловушки парами».	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упр.
84	7	Прыжок в длину с разбега. Забрасывание мяча в корзину.	Осваивать и описывать технику прыжковых упр. Воспринимать замечания по исправлению ошибок.
85	8	Прыжки в длину с разбега. Игра «Мышеловка».	Осваивать и описывать технику прыжковых упр. Воспринимать замечания по исправлению ошибок.
86	9	Ходьба и бег парами, змейкой. Упр. в перебрасывании мяча. Игра «Карлики – великаны».	Проявлять качества быстроты и координации.
87	10	Ходьба и бег с	Соблюдать правила во время проведения игр.

		изменением направления движения. Игра «Совушка».	Воспринимать замечания по исправлению ошибок.
88	11	Ходьба и бег по ориентирам. Лазанье по гимн. стенке. Игра «Море волнуется».	Проявлять качества быстроты и координации.
89	12	Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Упр. в равновесии. Игра «Карусель».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.
90	13	Ходьба на уменьшённой опоре. Прыжки из обруча в обруч.	Осваивать и описывать технику прыжковых упр. Воспринимать замечания по исправлению ошибок.
91	14	Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки через короткую скакалку.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжков. Воспринимать замечания по исправлению ошибок.
92	15	Повторить ходьбу и бег парами, змейкой. Упр. в перебрасывании мяча.	Осваивать и описывать технику бросков большого мяча.
93	16	Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами. Игра «Быстрее по местам!»	Соблюдать правила т/б при выполнении гимнастических упр. Соблюдать правила во время проведения игр.
94	17	Метание набивного мяча на дальность. Прыжки на правой и левой ноге.	Осваивать и описывать технику бросков большого мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжков. Воспринимать замечания по исправлению ошибок.
95	18	Метание набивного мяча на дальность. Игра «Найди предмет».	Осваивать и описывать технику бросков большого мяча.

96	19	Контроль за развитием двигательных качеств (челночный бег 4х9 м).	Ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Анализировать информацию и обсуждать её.
97	20	Игры по выбору уч-ся.	Соблюдать правила во время проведения игр.
98	21	Игры «День и ночь», «Два Мороза», «Займи своё место».	Соблюдать правила во время проведения игр.
99	22	Эстафеты и подвижные игры.	Соблюдать правила во время проведения игр.

Тематическое планирование 2 класс. составлено из расчета 102 часа в год (три часа в неделю). Распределение учебных часов выполнено с учетом календарного учебного графика школы на 2015-2016 учебный год. За собой оставляю право менять темы уроков местами в зависимости от природных условий.

1 четверть (9 учебных недель) – 27 часов

2 четверть (7 учебных недель) – 21 часов

3 четверть (10 учебных недель) – 30 часов

4 четверть (8 учебных недель) – 24 часов

#### Тематическое планирование

№ урока		Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся
п/п	В разделе		
<b>1 четверть- 27 часов</b>			
1.		Беседа о содержании занятий и требованиях к уроку. Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры.	Беседа,
2.		Перестроения в две шеренги по расчёту. Разучиваем комплекс утренней гимнастики без предметов. Бег. Упражнения со скакалкой. «Игра мяч среднему»	Выполнение гимнастических упр. П/И

3.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
4.		Перестроение в две шеренги. Повторение комплекса утренней гимнастики. Бег. Прыжки через скакалку. Игра «Мяч среднему»	Выполнение гимнастических упр. П/И
5.		Наклон туловища из положения сидя. Перестроение в две шеренги. ОРУ с палкой. Бег. Прыжки через скакалку. Игра «Мяч среднему».	Измерение уровня физ подготовленности уча гибкости.
6.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И
7.		Перестроение в две шеренги. Разучивание: метание мяча на дальность 150 гр. Бег 30м. Игра «Метко в цель»	Метание, бег
8.		Перестроение в круг. Метание мяча. Бег 30 м/с. Игра «Метко в цель»	Метание, бег
9.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
10.		Бег 30 м/с. Бег 6 мин. П/И Перестроение в круг. Метание мяча на дальность.. Бег 6 мин. П/И	Измерение уровня физической подготовленности учащихся в скорости.
11.		Метания мяча Перестроение в колонну по три отделениями. Бег 6 мин. П/И	Демонстрация физических способностей в метании
12.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
13.		Выполнения комплекса утренней гимнастики. Перестроение из одной шеренги в три разомкнутые по отделениям. Прыжки в длину с разбега	Демонстрация умений выполнять комплекс упражнений.
14.		Бег1000 м. Перестроение из шеренги в три. Прыжки в длину с разбега. Игра «Метко в цель»	Измерение уровня физической подготовленности учащихся в выносливости

15.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
16.		Перестроение разминанием. Прыжки в длину с разбега. Прыжки с высоты. Упр. В равновесии.	Прыжки, перестроение
17.		Прыжки в длину с места. Перестроение в круг. Упр. в равновесии. Игра «Попрыгунчики воробушки»	Измерение уровня физической подготовленности учащихся в скоростно-силовых качествах
18.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
19.		Построение в колонну по четыре отделениями упр. в равновесии. Прыжки через скакалку. Игра «Вызов номеров»	Перестроение, П/И
20.		ОРУ в колонне по одному в движении. Упр. в равновесии. Прыжки через скакалку. Игра «Вызов номеров».	Прыжки, П/И
21.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
22.		Челночный бег 3x10 м/с. ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. Игра «Космонавты».	Измерение уровня физической подготовленности учащихся в координации.
23.		Перестроение в колонну по четыре. Прыжки через скакалку. Игра «Кто дальше кинет».	Прыжки, П/и
24		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
25.		Повторить комплекс выполнения утренней гимнастики. Полоса препятствий. Игра на точность.	Бег, метание
26.		Перестроение в две шеренги по расчёту на первый второй. Прыжки в длину с места. Лазанье по гимнастической стенке и скамейке. Игра «Вызов номеров».	Прыжки, П/И

27.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
<b>2 четверть (21ч)</b>			
28.		Перестроение в две шеренги. Прыжки в длину с места. Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Два мороза».	Прыжки, П/И, лазание
29.		ОРУ в движении. Упр. в равновесии. Лазанье по гимнастической стенке и скамейке. Игра «Два мороза»	Прыжки, П/И, лазание
30.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
31.		Умения лазанья по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Упр. в равновесии. Игра на точность.	Демонстрация навыка.
32.		Перестроение в круг. Прыжки в высоту. Игра «Пустое место».	Прыжки, П/И
<b>3 четверть( 30 ч)</b>			
33.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
34.		Перестроение в колонну по четыре по отрядам в движении. Прыжки в высоту. Игра «Мяч среднему».	Прыжки, П/И
35.		Перестроение в колонну по четыре. Прыжки в высоту. ОРУ с мячами. Игра «У медведя во бору».	Перестроение, прыжки
36.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
37.		Перестроение в круг. ОРУ с мячами. Метание в цель. Акробатические упр. Игра «У медведя во бору».	Метание, акробатические упр
38.		Перестроение в три шеренги. Метание мяча в цель. Акробатические упр. Игра «У медведя во бору».	Метание, акробатические упр
39.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
40.		Акробатические упр. Упр. в равновесии. Игра с большими или набивными мячами	Метание, акробатические упр

41.		Выполнения акробатических упражнений. Упражнение в равновесии. Игра «Мяч среднему».	Демонстрация навыка.
42.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
43.		Выполнения упр. в равновесии Перестроение в круг. ОРУ со скакалкой Игра «Гонка мячей».	Демонстрация навыка.
44.		Перестроение в круг. ОРУ со скакалкой. Упр. в преодолении препятствий: равновесие, лазанье по наклонной гимнастической скамейке,	Выполнение гимнастических упр.
45.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
46.		Перестроение в две шеренги. Выполнить комплекс упражнений гимнастики. Акробатические упражнения.	Выполнение гимнастических упр
47.		Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подбор лыж, обуви	Рассказ, беседа
48.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
		<b>3 четверть (30ч)</b>	
49-50.		Игра «Кто первый» Обучение передвижению скользящим шагом.	Бег на лыжах, П/И
51.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
52		Обучение передвижению скользящим шагом.	Бег на лыжах
53 - 54		Обучение передвижению скользящим шагом. Повороты на месте переступанием вокруг пяток.	Бег на лыжах
55.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
56-57.		Повороты на месте переступанием. Обучение передвижению скользящим шагом с палками	Бег на лыжах
58.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и	Бег, прыжки, С/И, П/И.

		силы	
59-60.		Передвижение без палок и с палками. Спуск в низкой стойки с палками. Обучение подъёму	Бег на лыжах
61.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
62-63.		Умения передвигаться скользящим шагом с палками. Спуск в низкой стойки с палками.	Демонстрация навыка
64.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
65-66.		Подъём ступающим шагом. Игра «Борьба за флажки». Передвижение скользящим шагом	Спуск, подъем
67		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
68-69.		Умения спускаться в низкой стойке без палок. Обучение спуску в основной стойке.	Демонстрация навыка.
70.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
71.		Перестроиться в две шеренги. Акробатические упражнения. Игра «У медведя во бору».	Выполнение гимнастических упр.. П/И
72.		Перестроиться в движении. Акробатические упражнения. Упр. со скакалкой. Игра «Космонавты».	Выполнение гимнастических упр.. П/И
73.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
74.		Перестроиться в круг. Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения.	Выполнение гим. упр.
75.		ОРУ с мячами. Метание малых мячей. Прыжки через скакалку. Игра «Волк во рву».	Игра с мячами
76.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
77.		Перестроение на месте. ОРУ со скакалкой. Метание мяча. Прыжки в длину с места. Игра «Вызов	Прыжки, метание, П/И



		номеров».	
78.		ОРУ в движении. Метание мяча. Прыжки в длину с места. Подведение итогов четверти.	Метание, прыжки
		<b>3 четверть (24ч)</b>	
79.		Перестроение в две шеренги. Упр. в равновесии, лазанье по гимнастической стенке. Игра «Два мороза».	Перестроение, лазание, П/И
80.		Перестроение. ОРУ со скакалкой. Упр. в равновесии, лазанье по гимнастической стенке. Игра «Через кочки и пенёчки».	Перестроение, лазание, П/И
81.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
82.		Перестроение в круг. Упр. в равновесии и лазанье. Метание больших или набивных мячей.	Перестроение, метание
83.		ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту	Прыжки
84		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
85.		Упр. в перелазанье. Прыжки в высоту, метание больших или набивных мячей от груди	Прыжки, метание
86.		Прыжки в высоту. Метание мячей. Игра «Метко в цель».	Прыжки, метание, П/И
87.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
88.		Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту. Игра «Вызов номеров».	Метание, прыжки, П/И
89.		Умения прыгать в высоту. Метание малого мяча.	Демонстрация физических способностей в прыжках.
90.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
91.		Подтягивания(м), отжимание(д) Перестроение в движении. Обучение бегу. Метание мяча.	Измерение уровня физической подготовленности учащихся.
92.		Метание мяча в цель. Обучение бегу. П/И	Демонстрация физических

			способностей в метании.
93.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
94.		Челночный бег 3+10 м/с Обучение бегу. Метание мяча на дальность. Игра «Гонка мячей».	Измерение уровня физической подготовленности учащихся.
95.		Бег 30 м/с. Метание мяча на дальность. Перестроение.	Измерение уровня физической подготовленности учащихся.
96.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
97.		Прыжка в длину с места Метание мяча на дальность. Бег 6 мин.	Измерение уровня физической подготовленности учащихся.
98.		Метания мяча на дальность. Бег 6 мин.	Демонстрация физических способностей в метании.
99.		Наклон туловища в перед. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Измерение уровня физической подготовленности учащихся.
100.		Бег 1000 м. Эстафеты.	Измерение уровня физической подготовленности учащихся.
101.		Подведение итогов года. Перестроение. Домашнее задание на лето. Подвижные игры на выбор учащихся	П/И
102.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.

Тематическое планирование 3 класса. составлено из расчета 102 часа в год (три часа в неделю). Распределение учебных часов выполнено с учетом календарного учебного графика школы на 2015-2016 учебный год. За собой оставляю право менять темы уроков местами в зависимости от природных условий.

1 четверть (9 учебных недель) – 27 часов

2 четверть (7 учебных недель) – 21 часов

3 четверть (10 учебных недель) – 30 часов

4 четверть (8 учебных недель) – 24 часов

### Тематическое планирование

№ урока		Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся
п/п	В разделе		
<b>1 четверть- 24 часов</b>			
1.		Беседа о требованиях урока, техника безопасности на занятиях. П/И	Беседа, рассказ
2.		Перестроение в две шеренги. Ходьба в чередование с бегом и прыжками. Прыжки через скакалку	Бег, ходьба, прыжки
3.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
4.		Перестроение в две шеренги. Прыжки через скакалку, ходьба в чередование с бегом. Игра «Два мороза».	Бег, ходьба, прыжки
5.		Учёт прыжки в длину с места, наклоны туловищем. Прыжки через скакалку, Бег.	Сдача на оценку
6.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
7.		Сдача рапорта. Перестроение в три шеренги по отделениям. Метание мяча в баскетбольный щит. Бег 6 мин. Игра «Вызов номеров».	Бег, метание
8.		Рапорт. Перестроение в три шеренги. Метание мяча на дальность. Бег 30 м.	Бег, прыжки, С/И, П/И.

9.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, метание
10.		Рапорт. Ходьба в чередовании с бегом. Перестроение из колонны в колонну по три. Метание мяча на дальность. Бег 30 м. игра «Передача мяча в колоннах»	Бег, метание
11.		Учёт бег 30 м/с. Перестроение в круг. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
12.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
13.		Учёт метание мяча 150 гр. В цель с 6 м. Перестроение в две шеренги. Прыжки в длину с разбега	Сдача на оценку
14.		Учёт подтягивания, отжимания. Прыжки в длину с разбега. Упр. в равновесии и лазанье по гимнастической стенке. Бег 6 мин.	Сдача на оценку
15.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
16.		Прыжки в длину с разбега. Бег 6 мин. Упр в равновесии и лазанье по гимнастической стенке. Перестроение в четыре шеренги по расчёту. Игра «День и ночь».	Прыжки, бег, подвижные игры
17.		Учёт бег 6 мин. Перестроение в круг и в шеренгу по четыре. Игра «Эстафеты».	Сдача на оценку
18.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
19.		Учёт челночный бег 3x10м. Ходьба в чередование с бегом и прыжками. Упр. в равновесии и лазанье по гимнастической стенке. Перестроение в шеренгу по четыре.	Сдача на оценку
20.		Ходьба по канату положенному на пол. Перестроение в три шеренги. Прыжки через скакалку. Игра «Пионербол»	Ходьба, прыжки, С/И
21.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.

22.		ОРУ с мячами Метание больших или набивных мячей. Игра «Пионербол»	Метание, П/И
23.		Перестроение в две шеренги. Прыжки через скакалку. Игра «Пионербол».	Прыжки, П/И
24.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
<b>2 четверть (24ч)</b>			
25.		Перестроение в две шеренги. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	Перестроение, П/И
26.		Перестроение в две шеренги Преодоление полосы препятствий	Перестроение, бег
27.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
<b>3 четверть (24ч)</b>			
28.		Перестроение в колонну по четыре по отделениям. Лазанье по канату. Упр. в равновесии. Игра «Два мороза»	Выполнение гимнастических упр
29.		Перестроение в колонну по четыре в движении. Ходьба в чередование с бегом. Упр. в равновесии. ОРУ в движении. Игра «Два мороза».	Перестроение, бег
30.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
31.		Ходьба в чередование с бегом. ОРУ в движении. Акробатические упражнения Эстафета.	Выполнение гимнастических упр
32.		Ходьба в чередование с бегом. Акробатические упражнения. Прыжки в высоту	Выполнение гимнастических упр
33.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
34.		Прыжки в высоту с разбега. Акробатические упражнения. ОРУ без предметов. Игра «У медведя во бору».	Прыжки, П/И
35.		Перестроение из одной шеренги в три. Акробатические упражнения. Прыжки в высоту. Игра «У медведя во бору».	Прыжки, П/И

36.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
37.		Перестроение из одной шеренги в три. Учет: выполняемость акробатических упражнений. Прыжки в высоту.	Сдача на оценку
38.		Ходьба в чередование с бегом. Перестроение в движении. Прыжки в высоту. Игра «Космонавты».	Прыжки, П/И
39.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И
40.		Перестроение в движении. Упр. в перелазании. Игра «Космонавты»	Перестроение, П/И
41.		Ходьба в чередование с бегом и прыжками. Лазанье по гимнастической стенке. Упр. в равновесии. Игра «Вызов номеров».	Выполнение гимнастических упр
42.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
43.		Перестроение на месте и в движении. Метание мяча в вертикальную цель из положения, стоя левым боком по направлению мяча. Прыжки через скакалку	Метание, прыжки
44.		Перестроение в круг. Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Эстафета.	Метание, прыжки
45.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
46.		Перестроение в круг. Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Игра по выбору учащихся.	Метание, прыжки
47.		Техника безопасности на лыжной подготовке. Подбор спортивного инвентаря. П/И	Рассказ, беседа, П/И
48.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
<b>3 четверть – 30 час.</b>			
49-50		Переноска лыж под рукой и на плече. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Прохождение	Бег на лыжах

		дистанции 500 м. Игра «Салочки»	
51.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
52-53.		Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 500 м. скользящим шагом	Спуск, подъем
54.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
55-56.		Повороты переступанием. Обучение попеременному двухшажному ходу. Прохождение дистанции 500 м. Игра «Вызов номеров».	Ходьба на лыжах
57.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
58-59		Закрепление попеременно двухшажный ход без палок и с палками на склоне. Обучение подъёму «Лесенкой». Спуск с основной стойки. Бег 600 м.	Ходьба на лыжах
60.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И
61-62.		Попеременно двухшажный ход на склоне. Закрепление подъёма «Лесенкой». Спуск с основной стойки. Бег 600 - 700м.	Ходьба на лыжах, спуск
63.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
64-65.		Учет. Умение передвигаться попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке и подъём «Лесенкой». Бег по извилистой лыжне 800-900 м.	Сдача на оценку
66.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
67-68		Учет. Умение спускаться в основной стойке и подниматься «Лесенкой». Прохождение дистанции 900-1000 м. Игра «Эстафета на склоне».	Сдача на оценку
69.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.

70-71		Бег по извилистой лыжне 900-1000 м. Подвижные игры на склоне.	Бег на лыжах
72.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
73.		Перестроение в колонну по четыре в движении по отделениям. Акробатика. П/И	Выполнение гимнастических упр.
74.		Упр. на равновесие. Ходьба в чередование с бегом. Акробатика. Перестроение в движении. Игра «День и ночь».	Выполнение гимнастических упр
75.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
76.		Ходьба в чередовании с бегом. Перестроение в три шеренги. Метание малого мяча стоя левым боком. Прыжки через скакалку. Игра «Передача мячей в колоннах».	Бег, ходьба, метание
77.		Ходьба в чередовании с бегом. Перестроение. ОРУ с мячами. Акробатика. Метание мяча. Игра «У медведя во бору».	Выполнение акробатических упр. Метание.
78.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
<b>4 четверть- 24 часов</b>			
79.		Перестроение в три шеренги. ОРУ с мячами. Акробатика. Метание мяча в пол и стену на дальность отскока. Лазанье по канату. Игра «Эстафета со скакалками»	Бег, ходьба, метание
80.		Перестроение «Шесть, три, парами». Лазанье по канату. Прыжки в высоту. Игра «Попади в мяч».	Бег, метание, акробатика
81.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и сил	Бег, прыжки, С/И, П/И.
82.		ОРУ в движении. Лазанье по канату. Прыжки в высоту. Игра «Через кочки и пенёчки». Игра «Пионербол».	Прыжки, П/И
83.		ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий Игра «Пионербол»	Прыжки, П/И
84.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и	Бег, прыжки, С/И, П/И.



		силы	
85.		Упр. в равновесии. Перестроение. Лазанье по канату. Игра «Пионербол».	Бег, П/И
86.		ОРУ со скакалкой. Лазанье по канату. Упр. в равновесии. Игра «Пионербол».	Выполнение гимн. упр. П/И
87.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
88.		Учет. Умение лазить по канату. Упр. в равновесии. Прыжки в высоту с разбега.	Сдача на оценку
89.		Перестроение. Прыжки в высоту с разбега.	Прыжки, П/И
90.		Построение в круг. Прыжки в высоту. Бег на скорость 30-60 м.	Прыжки, бег
91.		ОРУ в движении. Учет : прыгать в высоту с разбега. Метание мяча в стену на дальность отскока.	Сдача на оценку
92.		Бег на скорость. Перестроение, Метание мяча. Наклон тела вперед из положения сидя.	Бег, метание
93.		Бег на скорость. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-800 м.	Бег, метание
94.		Метание мяча на дальность. Бег на скорость. Прыжки в длину с разбега.	Бег, метание, прыжки
95.		Учет: метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Бег на скорость. Бег 500-800 м	Сдача на оценку
96.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
97.		Учёт бег 30 м/с. Прыжки в длину с разбега. Бег 1000 м.	Сдача на оценку
98.		Учёт прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Бег 1000м.	Сдача на оценку
99.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
100.		Учёт прыжки в длину с разбега. Бег 1000 м. П/И.	Сдача на оценку
101.		Учёт бег 1000 м. Подведение итогов года. П/И.	Сдача на оценку
102.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и	Бег, прыжки, С/И,

		силы. Подведение итогов четверти и года.	П/И.
--	--	--	------

Тематическое планирование 4 класса. составлено из расчета 102 часа в год (три часа в неделю). Распределение учебных часов выполнено с учетом календарного учебного графика школы на 2015-2016 учебный год. За собой оставляю право менять темы уроков местами в зависимости от природных условий.

1 четверть (9 учебных недель) – 27 часов

2 четверть (7 учебных недель) – 21 часов

3 четверть (10 учебных недель) – 30 часов

4 четверть (8 учебных недель) – 24 часов

#### Тематическое планирование

№ урока		Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся
п/п	В разделе		
<b>1 четверть- 24 часа</b>			
1.		Беседа о содержании занятий, требованиях к уроку. Режим ученика, его движения, активность. Общие правила техники безопасности на уроках. Подвижные игры	Рассказ, беседа
2.		Бег 60 м. метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность, стоя боком к цели. Равномерный бег 6 мин.	Бег, метание
3.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости	Бег, прыжки, С/И, П/И.
4.		Закрепление: метание мяча 150 г. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м. Равномерный бег 6 мин	Бег, метание
5.		Совершенствование: метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м. Равномерный бег 6 мин. Учет: подтягивание(м), отжимание(д).	Бег, метание
6.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости. Учет: челночный бег 3 по 10м/с.	Бег, прыжки, С/И, П/И.

7.		Учет. Бег 60 м. изучение прыжки в высоту, метание мяча. П/И.	Сдача на оценку
8.		Учет. Метание мяча 150 г. Равномерный бег 6 мин.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
9.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки
10.		.Прыжки в высоту. Игра по выбору учащихся, перестроения.	Бег, прыжки
11.		Учет Прыжки в высоту. Перестроения на месте и в движении. Равномерный бег 6 мин.	Сдача на оценку
12.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
13		Перестроения на месте и в движении. Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ с скакалкой. Игра «День ночь».	Бег, П/И
14.		Перестроения. Учет : бег 1000 м. ОРУ с скакалкой. Игра «Через кочки и пенечки».	Сдача на оценку
15.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
16.		Учет. Бег 30м. Развитие выносливости (шестиминутный бег).Подвижные игры	Бег, П/И
17.		Ходьба в чередовании с бегом и прыжками. Перестроения из одной шеренги в четыре размыканием по расчету «девять, шесть, три, наместе». ОРУ со скакалкой. Игра «Выиграть время дальним броском».	Бег, П/И
18		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
19.		Бег в чередовании с ходьбой и прыжками. П/И. Учет : прыжки в длину с места и наклон туловища.	Сдача на оценку
20.		Перелазанья. Игра «Цепи кованные», «Вороной конь», «Летающие предметы».	Бег, П/И
21.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
22.		Ходьба по скамейке выпадами,	Выполнение

		опускание в упор стоя на колено. Кувырок назад. Танцевальные упражнения	гимнастический упр
23.		Закрепление: ходьба по скамейке выпадами, опускание в упор стоя на колено. Кувырок назад. Танцевальные упражнения.	Выполнение гимнастический упр
24.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
<b>2 четверть – 24 часа</b>			
25.		Совершенствование: кувырок назад. Ходьба по бревну выпадами, опускание колено. Изучение кувырок через левое и правое плечо.	Выполнение гимнастический упр
26.		Перестроения в три шеренги. Спец.беговые упражнения, метание мяча. Игра «Космонавты». Бег 6 мин	Бег, П/И
27.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
28.		Строевые упражнения. Учет. Кувырок назад. Ходьба по бревну выпадами, опускание в упор на колено. Закрепление: кувырок через левое и правое плечо.	Сдача на оценку
29.		Разучивание: опорные прыжки (вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук).	Выполнение гимнастический упр
30.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И
31		Совершенствование: кувырок через левое и правое плечо. Закрепление: опорные прыжки. ОРУ с гимнастической палкой.	Выполнение гимнастический упр.
32.		Учет. Кувырок через левое и правое плечо. Совершенствование: опорные прыжки. ОРУ с гимнастической палкой. Разучивание: упор в равновесии, повороты на гимнастической скамейке	.Сдача на оценку
33.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
34.		ОРУ с гимнастической палкой. Закрепление: упражнения в	Выполнение гимнастических

		равновесии, повороты прыжком на гимнастической скамейке. Перестроения. Изучение: «мост» (с помощью)	упр
35.		Совершенствование: опорные прыжки. Разучивание «мост» (с помощью или у стены).	Сдача на оценку гимнастических упр
36.		Учет. Опорные прыжки. Закрепление: «мост» (с помощью или у стены). Упражнения в равновесии. Перестроения.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
37		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Сдача на оценку гимнастических упр
38.		Учет. Упражнения в равновесии повороты прыжком на скамейке. Совершенствование: «мост». Развитие выносливости. Танцевальные упражнения. Выполнение гимнастических упр.	Сдача на оценку гимнастических упр
39		Развитие координации. Ходьба по скамейке выпадами, опускание колена. Учет. «Мост». Изучение: «полушпагат». Танцевальные упражнения.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
40		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Выполнение гимнастических упр.
41.		Закрепление: «полушпагат». Ходьба по бревну выпадами. Ходьба назад на носках. ОРУ в парах	Выполнение гимнастических упр
42.		ОРУ в парах. Совершенствование: «полушпагат». Перестроения. Ходьба в чередовании с бегом и прыжками. ОФП	Бег, прыжки, С/И, П/И.
43.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Сдача на оценку гимнастических упр
44.		Учет: «Полушпагат». Перестроения. ОФП. ОРУ в парах.	Сдача на оценку гимнастических упр
45.		Теоретические сведения о лыжной подготовке. Техника безопасности на занятиях лыжами. П/И	Рассказ, беседа
46-47.		Разучивание: переменный двухшажный ход. Прохождение	Бег на лыжах

		дистанции 1000м.	
48		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
<b>3 четверть – 30 часов.</b>			
49-50		Спуск с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок. Бег на лыжах 1000 м.	Бег на лыжах
51.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
52.—53.		Закрепление: переменный двухшажный ход. Спуск с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок. Разучивание: одновременно-одношажный ход. Прохождение дистанции 1000 м.	Бег на лыжах
54.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
55-56.		Совершенствование: переменный двухшажный ход. Спуск с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок. Закрепление: одновременно-одношажный ход. Прохождение 1,5 км.	Бег на лыжах
57.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И
58-59		Учет. Переменный двухшажный ход. Прохождение 1,5 км. Совершенствование: одновременно-одношажный ход. Разучивание: подъем «елочкой» по пологому склону.	Сдача на оценку
60.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
61-62		Учет. Одновременно-одношажный ход. Закрепление: подъем «елочкой» по пологому склону. Разучивание: поворот переступанием в движении. Прохождение 1,5 км	Сдача на оценку
63.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.

64-65.		Совершенствование: подъем «елочкой» по пологому склону. Закрепление: поворот переступанием в движении. Прохождение 1-2 км. Разучивание: торможение «плугом»	Бег на лыжах
66.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
67-68.		Учет. Прохождение 1000 м. на время. Закрепление: торможение «плугом». Совершенствование: подъем «елочкой» по пологому склону	Сдача на оценку
69.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
70.		Перестроения на месте и в движении. ОРУ со скакалкой. Упр. в равновесии. С/И, П/И.	Выполнение гимнастических упр
71.		Танцевальные упражнения. Перестроения на месте и в движении. Упр. в равновесии. С/И, П/И.	Выполнение гимнастических упр.
72.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
73.		Подтягивания. Кувырок вперед и назад. Танцевальные упражнения. ОРУ со скакалкой. ОФП.	Выполнение гимнастических упр
74.		.Кувырок вперед и назад через правое и левое плечо. ОРУ со скакалкой. ОФП.	Выполнение гимнастических упр
75.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
76.		Разучивание: опорные прыжки через козла (высота 80-100 м.). Кувырки. ОФП.	Выполнение гимнастических упр
77		Закрепление: опорные прыжки. ОРУ в движении. Разучивание: «шпагат». ОФП. Ритмичная гимнастика.	Выполнение гимнастических упр.
78.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
<b>4 четверть – 24 часа.</b>			
79.		Совершенствование: опорные прыжки. ОРУ в движении.	Выполнение гимнастических

		Закрепление: «шпагат». ОФП. Ритмичная гимнастика. Подведение итогов четверти.	упр
80.		Совершенствование: опорные прыжки, «шпагат». Ритмичная гимнастика. Игра по выбору учащихся. ОФП. «мост».	Выполнение гимнастических упр
81.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
82.		Учет. Опорные прыжки. Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ в движении. Эстафета с прыжками и кувырками. П/И.	Сдача на оценку
83.		Перестроения по расчету «6-3-наместе». Упражнения в равновесии. П/И. «Петушок», «День ночь».	Выполнение гимнастических упр.
84.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
85.		Перестроения. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики. Игра «Вызов номеров».	Сдача на оценку
86.		Упражнения в перелезании. ОРУ с мячом. Игра по выбору учащихся.	Выполнение гимнастических упр
87.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
88.		Бег в чередовании с ходьбой и прыжками. Перестроения на месте и в движении. Игра по выбору учащихся. ОРУ с мячами.	Бег
89.		Перестроения. ОРУ с мячами. Прыжки в длину с места. Игра «Вороной конь».	Бег, прыжки
90.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы	Бег, прыжки, С/И, П/И.
91.		Бег в чередовании с ходьбой и прыжками. ОРУ с мячами. ОФП. Упражнения в равновесии. П/И по выбору учащихся.	Бег, прыжки
92.		Бег до 2000 м. Прыжки в длину с разбега. П/И.	Бег, прыжки
93.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и	Бег, прыжки, С/И, П/И.



		силы.	
94		Учет. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Бег до 2000 м.	Сдача на оценку
95.		Совершенствование: прыжки в длину с разбега. Учет. Прыжки с места в длину, наклон туловища. Бег до 2000 м.	Сдача на оценку
96.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, ловкости и силы.	Бег, прыжки, С/И, П/И.
97.		Учет. Прыжки в длину с разбега. Бег 30 м. эстафеты с мячами, палочками и т.д.	сдача на оценку
98.		Учет. Челночный бег 3 по 10. метание мяча на дальность. Развитие выносливости. П/И	Сдача на оценку
99.		Учет. Бег 1000м. бег на короткие дистанции. Игра по выбору учащихся.	Сдача на оценку
100.		Учет. Бег 60 м. Развитие выносливости. Эстафеты.	Сдача на оценку
101.		Учет. Подтягивания (Ю), отжимания (Д). Прыжки через скакалку. Упражнения в равновесии «Пистолетик», «Ласточка». П/И.	Сдача на оценку
102.		Учет. бег 30 м/с. П/И. подведение итогов года. Домашнее задание на лето. Бег в чередовании с ходьбой и прыжками	Сдача на оценку

М  
а  
т  
е  
р  
и  
а  
л  
ь  
н  
о  
е  
т  
е  
х  
н  
и  
ч  
е  
с  
к  
о  
е  
о  
б  
е  
с  
п  
е  
ч  
е  
н  
и  
е  
о  
б  
р  
а  
з  
о  
в  
а  
т  
е  
л  
ь  
н  
о  
г  
о  
п  
р  
о  
ц  
е  
с  
с  
а  
Н  
а  
ч  
а  
л  
ь  
н  
о  
е  
о  
б  
р  
а  
з  
о  
в  
а  
н  
и  
е  
с  
у  
щ  
е  
с  
т  
в  
е  
н  
н  
о  
о  
т  
л  
и  
ч  
а  
е  
т  
с  
я

от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную

обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	ф
1.3.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1.	Методы соматотипирования в возрастной и конституциональной антропологии. Л.П.Додонова. Новосибирск 2006г.	Д
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	В.И.Лях. Физическая культура 1-4 классы. Москва «Просвещение» 2015г.	К
2.4.	Н.П.Аникин. «Король лыжни» Физкультура и спорт 1971г.	Д
2.5.	В.И.Лях Поурочные разработки по физической культуре «Школа России 2 класс» Москва 2013г.	Д
2.6.	В.С.Родиченко «Твой Олимпийский учебник» Советский спорт 2007г.	Д

<b>3.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
<b>4.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
4.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
4.2.	Козел гимнастический	П
4.3.	Канат для лазанья	П
4.4.	Переключатель гимнастический (пристеночный)	П
4.5.	Стенка гимнастическая	П
4.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.7.	Комплект навесного оборудования (переключатель, тренировочные баскетбольные щиты)	П
4.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
4.9.	Палка гимнастическая	К
4.10.	Скакалка детская	К
4.11.	Мат гимнастический	П
4.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Аптечка	Д
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д

5.17.	Флажки: разметочные	Д
5.18.	Сетка волейбольная	Д
5.19.	Рулетка измерительная	Д
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д
5.21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**П** – комплект