



Частное общеобразовательное учреждение  
«Православная гимназия во имя Преподобного Сергия Радонежского»

УТВЕРЖДЕНА

решением педагогического совета  
(протокол № 1 от 31. 08.2022г.)

*Талышев*

Директор

Талышева Л. П.

УТВЕРЖДЕНА

на заседании методобъединения  
(протокол № 1 от 31. 08.2022г.)

*Савенкова*

Руководитель МО  
Савенкова С.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре, 2 – 4 классы**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре в начальной школе составлена в соответствии с государственным стандартом начального общего образования, примерной программой начального общего образования и комплексной программой по физическому воспитанию для 1–4 классов разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич.

**Рабочая программа реализует следующие цели обучения:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

**Изучение предмета способствует решению следующих задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Место предмета в учебном плане**

Рабочая программа рассчитана на 66 часов в 1 классе (33 рабочих недели) и 68 часов во 2 - 4 классах из расчета 2 часа в неделю (34 рабочих недели) + 1 час внеурочный «Подвижные игры», «Бассейн». Всего часов физической культуры в 1 классе 99 в год, во 2-4 по 102 часа в год.

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (2 часа + 1 час «Спортивные игры» в неделю).

### **Общая характеристика учебного предмета**

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

### **Содержание учебного материала**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### **Физическое совершенствование**

## **Гимнастика с основами акробатики**

**Организующие команды и приемы:** построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

**Акробатические упражнения:** упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом).

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

## **Легкая атлетика**

**Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

**Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

**Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

## **Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена места».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флагкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

## **На материале раздела «Спортивные игры»:**

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **Результаты изучения курса**

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

- 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;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Уровень физической подготовленности  
1 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места,	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112

см						
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

## 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа,				18	15	10

согнувшись, кол-во раз						
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 2 классов – 2 часа в неделю+ 1 час «Подвижные игры». За год 102 часа.**

№ урока	Дата		Тема урока	Элементы содержания	Планируемые предметные результаты (дидактические единицы)			
	план	факт						
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>								
<b>Планируемые личностные результаты:</b>								
Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей). Объяснять самому себе: что во мне хорошо, а что плохо (личные качества, черты характера), что я хочу (цели, мотивы), что я могу (результаты)								
<b>Регулятивные УУД:</b>								
Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем. В диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.								
<b>Познавательные УУД:</b>								
Относить объекты к известным понятиям. Делать выводы на основе обобщения знаний.								
<b>Коммуникативные УУД:</b>								
Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с помощью ИКТ. Высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы.								
1	1 неделя		Правила безопасного поведения и техники безопасности.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	Знать требования инструкций. Описывать технику беговых упражнений.			
2			Ходьба и бег.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15м с изменением скорости.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Уметь демонстрировать технику высокого старта			
3	2 неделя		Челночный бег 3х10 Бег 30 метров.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 м. Бег до 60 м. Челночный бег 3х10м ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 40 м. Бег 30 метров – на результат	Уметь демонстрировать физические кондиции Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.			
4			Прыжок в длину	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции Соблюдать правила техники безопасности при выполнении			

					прыжковых упражнений
5	3 неделя		Многоскоки. Метание мяча	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
6			Метание мяча	Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м.	Осваивать технику метания малого мяча. Уметь демонстрировать финальное усилие. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Уметь демонстрировать технику в целом.
7	4 неделя		Встречные эстафеты	Встречные эстафеты	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
8			Круговая эстафета	Соревнования круговая эстафета Наклон вперед на результат	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
9			Бег 1000метров.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000м. без учета времени	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.

#### **Подвижные игры (9 часов)**

##### **Планируемые личностные результаты:**

Осознавать себя ценной частью многогранного мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорблений, высмеивания.

Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).

Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание)

##### **Регулятивные УУД:**

Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

##### **Познавательные УУД:**

Относить объекты к известным понятиям.

Делать выводы на основе обобщения знаний.

**Коммуникативные УУД:**

Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.

Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться

10	5 неделя		Инструктаж по ТБ подвижными и спортивными играми. Стойка игрока.	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча);	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
11			Ловля и броски мяча	Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ловля и передача мяча индивидуально стоя на месте. "Школа мяча"	Осваивать технические действия из спортивных игр.
12			Ловля и передача мяча двумя руками от груди Ловля и передача мяча	Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча в парах. Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров»	Уметь демонстрировать технику ранее изученных упражнений. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
13			Ловля и передача мяча в движении	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ловля и передача мяча в парах в движении Игра «Два огня».	Уметь выполнять ведение мяча на месте. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
14	7 неделя		Ловля и передача мяча. Ведение мяча	Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ведение мяча на месте.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Знать терминологию и правила игры.
15			Ведение мяча	Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ведение мяча на месте. Бросок набивного мяча от груди. Ведение мяча в ходьбе	Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу

16	8 неделя		Ведение мяча	<p>Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ведение мяча на месте. Бросок набивного мяча от груди. Игра « Кто дальше бросит»</p>	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений в соревновательной обстановке
17			Ведение мяча	<p>Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе Наклон вперед на результат.</p>	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
18			Броски в цель	<p>СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами. Броски в цель Игра "Играй, играй, мяч не теряй"</p>	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
19	9 неделя		Броски в кольцо	<p>Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч водящему».</p>	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.

### **Гимнастика (13 часов)**

#### **Планируемые личностные результаты:**

Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).

Осознавать себя ценной частью многогранного мира, в том числе  
уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран,  
не допускать их оскорблений, высмеивания.

#### **Регулятивные УУД:**

Самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения.

Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем.

Составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера совместно с учителем

В диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.

#### **Познавательные УУД:**

Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ.

Определять составные части объектов, а также состав этих составных частей.

Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.)

**Коммуникативные УУД:**

Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.

Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться

20	10 неделя		Правила безопасного поведения и техники безопасности.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Упражнения на гибкость.	Знать и уметь определять разновидности физических упражнений; Уметь выделять признаки правильной осанки Соблюдать правила техники безопасности.
21			Кувырок вперёд	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок в сторону Стойка на лопатках согнув ноги. Группировка. Кувырки вперёд.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Уметь различать строевые команды и выполнять строевые упражнения. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр
22	11 неделя		Стойка на лопатках согнув ноги.	ОРУ на осанку, СУ. Дыхательная гимнастика. Кувырки вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Упражнения на пресс.	Совершенствовать ранее изученные гимнастические упражнения ; Демонстрировать выполнение упражнений с различными гимнастическими предметами
23			Из стойки на лопатках перекат вперёд.	ОРУ на осанку, СУ. Дыхательная гимнастика. Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках перекат вперёд.	Осваивать технику акробатических упражнений; Описывать технику акробатических упражнений;
24			Акробатические комбинации.	ОРУ комплекс с гимнастическими скакалками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5кг. П/и.	Осваивать технику акробатических упражнений; Описывать технику акробатических упражнений; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств; Проявлять качества силы, координации и выносливости
25			Упражнения на равновесие	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. На бревне высотой 80см ходьба на носках, выпадами, с грузом на голове, с опусканием на одно колено, повороты на 90° стоя	Уметь составлять комплекс утренней гимнастики. Разучивать и выполнять комплекс утренней гимнастики

				на носках. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и.	
26			Упражнения на равновесие	Комбинация упражнений на гимнастической скамейке	<p>Характеризовать равновесие как физическое качество человека;</p> <p>Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте и передвижении;</p> <p>Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Уметь преодолевать полосу препятствий.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия</p>
27	13 неделя		Упражнения в висах.	ОРУ на формирование осанки. СУ. Упражнения в висах и упорах: простые висы - вис согнув ноги, с движениями ног в различных направлениях (размахивание); с подниманием прямых (согнутых) ног до прямого угла. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине</p> <p>Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине</p>
28			Упражнения в упорах.	ОРУ на формирование осанки. СУ. Упражнения в висах и упорах: простые висы- вис согнув ноги, с движениями ног в различных направлениях (размахивание); с подниманием прямых (согнутых) ног до прямого угла.. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Смешанные упоры на гимнастическом бревне, скамейке, у гимнастической стенки. П/и.	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине</p> <p>Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине</p>
29	14 неделя		Упражнения в упорах.	Комплекс аэробики, СУ. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок – козел (конь) – высота 80 (90см) – вскок в упор присев и сосок взмахом рук. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и.	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка</p> <p>Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине</p>
30			Упражнения в висах.	Комплекс аэробики, СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши -	Описывать технику выполнения опорного прыжка

				на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. П/и.	
31	15 неделя		Прыжки со скакалкой. Лазанье и перелезание.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья и перелезания; Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях; Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр
32			Лазанье и перелезание.	Лазание и перелезание.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья и перелезания; Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях; Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр

### **Подвижные игры 1 час**

#### **Планируемые личностные результаты:**

Осознавать себя ценной частью многогранного мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорблений, высмеивания.

Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание)

#### **Регулятивные УУД:**

Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

#### **Познавательные УУД:**

Самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг.

Относить объекты к известным понятиям.

Делать выводы на основе обобщения знаний.

#### **Коммуникативные УУД:**

Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.

Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться

33	16 неделя		Инструктаж ПТБ на уроках с подвижными играми	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
----	-----------	--	--	--	--

### **Лыжная подготовка (14 часов)**

#### **Планируемые личностные результаты:**

- Объяснять самому себе:

- что во мне хорошо, а что плохо (личные качества, черты характера),
- что я хочу (цели, мотивы),
- что я могу (результаты)
- Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).  
не допускать их оскорблений, высмеивания.

**Регулятивные УУД:**

Самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения.

Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем.

Составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера совместно с учителем

Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя

**Познавательные УУД:**

Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ.

Определять составные части объектов, а также состав этих составных частей.

Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.)

Делать выводы на основе обобщения знаний.

Относить объекты к известным понятиям.

**Коммуникативные УУД:**

Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с помощью ИКТ.

Высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы

Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.

34-35	17 неделя		Правила безопасного поведения и техники безопасности. Повороты, передвижения	Первичный инструктаж на рабочем месте по т. б. Инструктаж по л/п. Дыхание при ходьбе на лыжах. П/и.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Знать требования инструкций.
36-37			Ступающий шаг	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повороты на месте вокруг носков лыж. Подъём на склон лесенкой.	Осваивать технику поворотов и подъемов.
38-39	18 неделя		Скользящий шаг	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Спуск в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах
40-41	19 неделя		Скользящий шаг	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательная гимнастика. Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений. Передвижение ступающим и скользящим шагом	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
42			Попеременный двухшажный ход.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передвижение ступающим шагом. Торможение плугом.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.

43	20 неделя		Попеременный двухшажный ход.	ОРУ в движении. Переноска лыж на плече. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
44	21 неделя		Подъем «лесенкой».	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательная гимнастика. Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж. Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж. Подъем «лесенкой».	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Уметь демонстрировать физические кондиции
45			Торможение «плугом».	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом с палками. Торможение «плугом».	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
46	22 неделя		Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции 1км	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
47	23 неделя		Прохождение дистанции	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передвижение на лыжах до 2км.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

### **Подвижные игры**

**(12 часов)**

#### **Планируемые личностные результаты:**

Осознавать себя ценной частью многогранного мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорблений, высмеивания.

Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).

Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание)

#### **Регулятивные УУД:**

Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

#### **Познавательные УУД:**

Самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг.

Относить объекты к известным понятиям.

Делать выводы на основе обобщения знаний.

#### **Коммуникативные УУД:**

Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.

Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться

48	24 неделя	Ловля, передача мяча	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И «Овладей мячом».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
49		Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой;	Излагать правила и условия проведения подвижных игр
50	25 неделя	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. П. игра «Гонка мячей по кругу».	Излагать правила и условия проведения подвижных игр
51		Броски мяча	ОРУ с мячом. СУ. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
52	26 неделя	Броски мяча	ОРУ с мячом. СУ. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
53		перемещение, броски, передачи.	Эстафеты с элементами баскетбола	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

54	27 неделя	Передачи мяча	ОРУ. перемещение, броски, передачи. Игра "Передал, садись". Развитие координационных способностей.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
55		Передачи мяча через сетку	ОРУ. Игра "Кто быстрее?" Игра	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
56	28 неделя	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр
57		Передача, ведение, броски мяча	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит.	Развивать физические качества.

				П/И « Овладей мячом».	
58	29 неделя		Ведение мяча в движении	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; шагом и бегом по прямой;	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
59			Передача мяча после ведения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – ведение мяча - передача. Эстафеты.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.

### **Легкая атлетика (9 часов)**

#### **Планируемые личностные результаты:**

Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).

Осознавать себя гражданином России, в том числе: испытывать чувство гордости за свой народ, свою Родину, сопереживать им в радостях и бедах и проявлять эти чувства в добрых поступках

Объяснять самому себе:

что во мне хорошо, а что плохо (личные качества, черты характера),

что я хочу (цели, мотивы),

что я могу (результаты)

#### **Регулятивные УУД:**

Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.

Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем.

В диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.

#### **Познавательные УУД:**

Отбирать необходимые для решения учебной задачи источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников.

Относить объекты к известным понятиям.

Делать выводы на основе обобщения знаний.

#### **Коммуникативные УУД:**

Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с помощью ИКТ.

Высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы.

60	30 неделя		Правила безопасного поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Бег	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дыхание при ходьбе и беге.	Знать требования инструкций. Устный опрос
61			Броски набивного мяча	Строевые упражнения повторение 2 четверть. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах Челночный бег. 3 по 10 Броски набивного мяча в цель.	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с бокового разбега.
62			Прыжок в длину в шаге	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину в шаге с приземлением на обе ноги.

				ширина 30см; Прыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги.	
63	32 неделя		Наклон вперед на результат.	Организация двигательного режима в течение дня. Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин. ОРУ со скакалкой. Наклон вперед. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.
64			Метание мяча	. Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Продтягивание	Уметь демонстрировать темп бега
65			Бег 30 метров. Челночный бег 3х10м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 м. Бег 30 метров – на результат. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800м. Челночный бег – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
66	34 неделя		Бег 1000м.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м без учета времени. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
67			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (У).	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
68			Развитие координационных способностей.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.

Список использованной литературы:

- Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2013.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010



**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 2 классов – 1час «Подвижные игры». За год 34 часа.**

№ урока	Дата		Тема урока	Элементы содержания	Планируемые предметные результаты (дидактические единицы)			
	план	факт						

**Подвижные игры (34 часа)**

**Планируемые личностные результаты:**

Осознавать себя ценной частью многогранного мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорблений, высмеивания.

Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).

Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание)

**Регулятивные УУД:**

Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

**Познавательные УУД:**

Относить объекты к известным понятиям.

Делать выводы на основе обобщения знаний.

**Коммуникативные УУД:**

Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.

Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться

1 четверть

1			Ходьба и бег	<b>П/ игра – «Воробы и вороны». П/игра «Перемена мест».</b>	Уметь демонстрировать темп бега Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами
2				<b>П/и: «Два капитана».</b>	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
3				<b>П/и «Делай наоборот»</b>	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Уметь демонстрировать технику в целом.

4			<b>Игра «Охотники и утки»</b> <b>Игра «Два огня»</b>	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
5			<b>Игра «Мяч водящему».</b>	Уметь выполнять ведение мяча в ходьбе, сгибание и разгибание рук
6			<b>Игра "Играй, играй, мяч не теряй"</b> <b>Игра « Кто дальше бросит»</b>	Уметь выполнять броски мяча
7		Броски в кольцо	<b>П. игра «Мяч в корзину».</b>	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
8		Эстафеты	<b>Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров»</b>	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

**2 четверть**

9		Кувырок вперёд	<b>П/игры</b>	Совершенствовать ранее изученные гимнастические упражнения ; Демонстрировать выполнение упражнений с различными гимнастическими предметами
10		<b>Акробатические комбинации, п/игры</b>	<b>Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.</b>	Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики; Демонстрировать отдельные акробатические элементы
11		<b>Комплекс аэробики.</b>	<b>Прыжки со скакалкой</b>	Уметь демонстрировать комплекс аэробики, комплекс дыхательной гимнастики.
12		<b>Прыжки со скакалкой. П/игры</b>	<b>.П/и.</b>	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка
13		Эстафеты	<b>Эстафеты с элементами акробатики.</b>	Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях;
14		Подвижная игра: «Передал мяч садись», «Метко в цель».	<b>Подвижная игра: «Передал мяч садись», «Метко в цель».</b>	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности

15			Подвижная игра: «Удочка», «Охотники и утки»	<b>Подвижная игра: «Удочка», «Охотники и утки»</b>	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
16			Прохождение дистанции	<b>Передвижение на лыжах. Эстафета</b>	

3 четверть

17			Ловля, передача мяча	<b>П/И « Овладей мячом».</b>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
18			Ловля, передача мяча	<b>П/И « Овладей мячом».</b>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
19			Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	<b>П. игра «Гонка мячей по кругу».</b>	Излагать правила и условия проведения подвижных игр
20			Броски мяча	<b>Подвижная игра «Борьба за мяч».</b>	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
21			Броски мяча	<b>Подвижная игра «Борьба за мяч».</b>	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
22			перемещение, броски, передачи.	<b>Эстафеты с элементами баскетбола, перемещение, броски, передачи.</b>	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

23			Передачи мяча через сетку	<b>.Игра "Мяч ловцу". Игра</b>	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
24			Передачи мяча через сетку	<b>Игра "Кто быстрее?" Игра</b>	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
25			Подвижная игра «Пионербол»	<b>Подвижная игра «Пионербол»</b>	Осваивать технические действия из спортивных игр.
26			Подвижные игры с		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности

			мячом. Эстафеты.	<b>П/И « Овладей мячом»</b>	в условиях учебной и игровой деятельности.
27			Подвижные игры с мячом	<b>Подвижные игры "Антивышбалы", "Охотники и утки"</b>	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
28			Подвижные игры	<b>Разминка с мячом. Подвижные игры по желанию детей.</b>	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
29			Прыжок в длину с места.	<b>П/игры.</b>	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места
30				<b>Игра «Зайцы в огороде»</b>	Уметь демонстрировать физические кондиции технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.
31				<b>Игра «Русская лапта»</b>	Уметь демонстрировать технику высокого старта
32				<b>П/игра «При повторении – беги».</b>	Уметь демонстрировать физические кондиции
33			Метание мяча на дальность.	<b>П/игра: «Два капитана»</b>	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
34			Развитие координационных способностей.	<b>Эстафета</b>	Уметь демонстрировать финальное усилие.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 3 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з
1	2	3	4	5	6
<b>Легкая атлетика (8 ч)</b>					
Ходьба и бег (4 ч)	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1
		Олимпийские игры: история возникновения			
Прыжки (2 ч)	Комплексный	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	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	
Метание мяча (2 ч)	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий	Комплекс 1
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>					
Бег по пересеченной местности (9 ч)	Комплексный	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном	Текущий	Комплекс

		Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i> ). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу		с 1
Комплексный		Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i> ).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс с 1
Комплексный		Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i> ). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс с 1
Комплексный		и напряжение мышц при выполнении упражнений			
Комплексный		Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 90 м, ходьба – 90 м</i> ).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс с 1
Комплексный		Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 90 м, ходьба – 90 м</i> ). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс с 1
Комплексный		Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 100 м, ходьба – 70 м</i> ).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс с 1
Комплексный		Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 100 м, ходьба – 70 м</i> ). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс с 1

#### Гимнастика (14 ч)

Акробатика Строевые упражнения (5 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс с 2
	Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс с 2

		положения лежа на спине. ОРУ.			
	Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
Висы. Строевые упражнения (4 ч)	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий Подтягивания: м.: 5–3–1 р.; д.: 16–11–6 р.	Комплекс 2
Опорный	Изучение	Передвижение по диагонали, противодействие движению	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке	Текущий	Комплекс

прыжок, лазание, упражнения в равновесии (5 ч)	нового материала	воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей			c 2
	Совершенство вания	Передвижение по диагонали, противо-воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке	Текущий	Комплекс 2
	Совершенство вания	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке	Текущий	Комплекс 2
	Совершенство вания	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2

#### Подвижные игры (10 ч)

Подвижные игры (10 ч)	Комплексный	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка».	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
	Совершенство вания	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
	Совершенство вания	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель».	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
	Комплексный	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву».	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флагшкам».	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч».	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление».	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3

	Совершенство вания	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (14 ч)</b>					
Подвижные игры на основе баскетбола (14 ч)	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
	Совершенство вания	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
	Совершенство вания	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
	Совершенство вания	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
	Комбинированный	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
	Совершенство вания	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
	Комбинированный	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
	Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
	Совершенство	Ловля и передача мяча на месте в круге.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать,</i>	Текущий	Комплекс

	вания	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	<i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		с 3
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствование	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствование	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
	Комплексный	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе под-	Текущий	Комплекс 3

#### Кроссовая подготовка (5 ч)

Бег по пересеченной местности (5 ч)	Комплексный	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 70 м, ходьба – 100 м</i> ). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 70 м, ходьба – 100 м</i> ). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i> ). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 80 м, ходьба –</i>	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег	Текущий	Комплекс 4

		<i>90 м).</i> Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	и ходьбу		
Учетный		Кросс ( <i>1 км</i> ). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>10 мин</i> ); чередовать бег и ходьбу.	Без учета времени, выполнить без остановки	Комплекс с 4

### **Легкая атлетика (8 ч)**

Ходьба и бег (3ч)	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> ). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий	Комплекс с 4
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> ).	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий	Комплекс с 4
	Учетный	Бег на результат ( <i>30, 60 м</i> ). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий	Комплекс с 4
Прыжки (2 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплекс с 4
	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Текущий	Комплекс с 4
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Комплекс с 4
	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Комплекс с 4
	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Комплекс с 4



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс - «Подвижные игры» - 34 ч

Тема урока	№	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з
1	2	3	4	5	6
<b>1 четверть</b>					
<i>Бег и ходьба</i>	1	<b>Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»</b>	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге.	Текущий	
<i>Прыжки</i>	2	<b>Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках</b>	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	
<i>Метание мяча</i>	3	<b>Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение</b>	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий	
<i>Бег по пересеченной местности</i>	4	<b>Игра «Салки на марше».</b>	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	
	5	<b>Игра «Волк во рву».</b>	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	
	6	<b>Игра «Рыбаки и рыбки».</b>	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	
	7	<b>Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи».</b>	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	
	8	<b>Игра «Гуси-лебеди».</b>	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу		
<b>2 четверть</b>					
<i>Акробатика</i>	9	<b>Игра «Что изменилось?».</b>	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		

	10	<b>Игра «Западня». Развитие координационных способностей</b>	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	
<i>Опорный прыжок</i>	11	<b>Подвижная игра «Космонавты».</b>	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	
	12	<b>Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».</b>	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	
<i>Опорный прыжок</i>	13	<b>Игра «Резиночка».</b>	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке	
	14	<b>Игра «Аисты».</b>	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	

### 3 четверть

Подвижные игры	15	<b>Игры «Заяц без логова», «Удочка».</b>	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
	16	<b>Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».</b>	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
	17	<b>Игры «Наступление», «Метко в цель».</b>	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
	18	<b>Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».</b>	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
	19	<b>Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».</b>	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
	20	<b>. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву».</b>	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
	21	<b>Игры «Пустое место», «К своим флагкам».</b>	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
	22	<b>. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч».</b>	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
	23	<b>Игры «Паровозики», «Наступление».</b>	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
	24	<b>.Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</b>	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	

### 4 четверть

Подвижные	25	<b>Игра «Не дай мяч водящему». Игра в</b>	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать,</i>	Текущий	Комплекс
-----------	----	---	---	---------	----------

<i>игры на основе баскетбола</i>		<b>мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</b>	<i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. играть в мини-баскетбол</i>		c 3
<i>Бег</i>	26	<b>Игра «Волк во рву». Развитие выносливости</b>	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>10 мин</i> ); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4
	27	<b>Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости</b>	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>10 мин</i> ); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4
<i>Ходьба и бег</i>	28	<b>Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей</b>	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )		
	29	<b>Игра «Смена сторон»</b>	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )		
<i>Прыжки</i>	30	<b>Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств</b>	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега		
	31	<b>Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств</b>	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега		
	32	<b>Игра «Зайцы в огороде».</b>	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние		
	33	<b>Игра «Дальние броски».</b>	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 4 класс**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з
1	2	3	4	5	6
<b>Легкая атлетика (9 ч)</b>					
Ходьба и бег (4 ч)	Вводный	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	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	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	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Бег на скорость ( <i>30, 60 м</i> ). Встречная эстафета.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий	Комплекс 1
	Учетный	Бег на результат ( <i>30, 60 м</i> ). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	<i>30 м:</i> м.:5,0–5,5– 6,0 с.; д.: 5,2– 5,7– 6,0 с.; <i>60 м:</i> м.: 10,0 с.; д.: 10,5 с.	Комплекс 1
Прыжки (2 ч)	Комплексный	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Комплекс 1

	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Комплекс с 1
Метание мяча (2 ч)	Комплексный	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	<b>Уметь:</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс с 1
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель <i>(из пяти попыток – три попадания)</i>	Комплекс с 1

### Кроссовая подготовка (7 ч)

Бег по пересеченной местности (7ч)	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс с 1
	Комплексный	Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости			
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс с 1
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс с 1
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Паровозики». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс с 1
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс с 1
	Учетный	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени	Комплекс с 1

### Гимнастика (12 ч)

Акробатика.	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды;	Текущий	Комплекс
-------------	-------------	-------------------------------------	---	---------	----------

Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (4 ч)		Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации		с 2
	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	ОРУ. Мост ( <i>с помощью и самостоятельно</i> ). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
	Учетный	ОРУ. Мост ( <i>с помощью и самостоятельно</i> ). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Выполнить комбинацию из разученных элементов	Комплекс 2
Висы (4 ч)	Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
	Учетный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры, подтягивания в висе	Оценка техники выполнения висов: м.: 5–3–1; д.: 12–8–2	Комплекс 2
Упражнение	Комплексный	ОРУ в движении.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке,	Текущий	Комплекс

на развитие опорно-двигательного аппарата. Перелезание через препятствие. (4 ч)		в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	канату; выполнять опорный прыжок		c 2
	Комплексный	ОРУ в движении. в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс с 2
	Комплексный	ОРУ в движении . Игры на развитие опорно-двигательного аппарата.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс с 2
	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, сосок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий Оценка техники лазания по канату	Комплекс с 2

#### Подвижные игры (6 ч)

Подвижные игры (6 ч)	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс с 3
	Комплексный	Развитие скоростно-силовых качеств			
	Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Комплекс с 3
	Комплексный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Комплекс с 3
	Комплексный	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Комплекс с 3
	Комплексный	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Комплекс с 3

#### Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)

	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть	Текущий	Комплекс с 3
	Комплексный				

		кругу». Развитие координационных способностей	в мини-баскетбол		
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс с 3	
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс с 3	
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс с 3	
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе	Текущий	Комплекс с 3	
Комплексный	Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс с 3	
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс с 3	
Совершенствования			Текущий	Комплекс с 3	
Совершенствования			Текущий	Комплекс с 3	
Комплексный					
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс с 3	
Совершенствования					
Совершенство					

	вания	мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	<i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе</i>		с 3
		Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
Совершенство вания		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
Совершенство вания	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Пере-стрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
Совершенство вания		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
Совершенство вания		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
Совершенство вания		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3

### Кроссовая подготовка (10 ч)

Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 80 м, ходьба – 100 м</i> ). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 10 мин</i> ); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 80 м, ходьба – 100 м</i> ). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 10 мин</i> ); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4

	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс с 4
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс с 4
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс с 4
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс с 4
	Комплексный	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс с 4
	Учетный	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени	Комплекс с 4
Бег и ходьба (4 ч)	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс с 4
	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе	Текущий	Комплекс с 4
	Комплексный	Развитие скоростных способностей	и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)		
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30 м: м.: 5,0– 5,5– 6,0 с.; д.: 5,2– 5,7–6,0 с. 60 м: м.: 10,0 с.; д.: 10,5 с.	Комплекс с 4

Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	Комплекс с 4
	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	Комплекс с 4
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс с 4
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс с 4
	Комплексный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель <i>(из пяти попыток – три попадания)</i>	Комплекс с 4
	Комплексный				

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс - «Подвижные игры» - 34 ч**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з
1	2	3	4	5	6
<b>1 четверть</b>					
Ходьба и бег	1	Игра «Смена сторон».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)		
	2	Игра «Кот и мыши».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)		
	3	Игра «Невод».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)		
Прыжки	4	Игра «Зайцы в огороде».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться		
	5	Игра «Волк во рву».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться		
Метание мяча	6	Игра «Третий лишний».	<b>Уметь:</b> метать из различных положений на дальность и в цель		
	7	Игра «Охотники и утки».	<b>Уметь:</b> метать из различных положений на дальность и в цель		
	8	Игра «Прыжок за прыжком».	<b>Уметь:</b> метать из различных положений на дальность и в цель		
<b>2 четверть</b>					
Бег по пересеченной местности	9	Игра «Салки на марше».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом		
	10	Игра «Заяц без логова».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом		
	11	Игра «Караси и щука».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом		
	12	. Игра «На буксире».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом		

	13	Игра «Наступление».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 10 мин</i> ); чередовать ходьбу с бегом		
<i>Акробатика.</i>	14	Игра «Что изменилось?»	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		
	15	. Игра «Точный поворот»	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		
	16	Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Р	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		

*3 четверть*

<i>Подвижные игры</i>	17	Игра «Лисы и куры».	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
	18	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
	19	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
	20	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
	21	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		
	22	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		
<i>Игры с мячом</i>	23	Игра «Гонка мячей по кругу».	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
	24	Игра «Подвижная цель».	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
	25	Игра «Снайперы».	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,</i>		

			<i>броски) в процессе</i>		
	26	Игра «Перестрелка».	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
<b>4 четверть</b>					
Бег по пересеченной местности	27	Игра «Салки на марше».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 10 мин</i> ); чередовать ходьбу с бегом		
	28	Игра «Конники-спортсмены».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 10 мин</i> ); чередовать ходьбу с бегом		
	29	Игра «День и ночь».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 10 мин</i> ); чередовать ходьбу с бегом		
	30	Игра «На буксире».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 10 мин</i> ); чередовать ходьбу с бегом		
	31	Игра «Через кочки и пенечки».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 10 мин</i> ); чередовать ходьбу с бегом		
<i>Бег и ходьба</i>	32	Игра «Бездомный заяц».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе		
	33	Игра «Невод».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )		
Метание мяча	34	Игра «Прыжок за прыжком».	<b>Уметь:</b> метать мяч из различных положений на дальность и в цель		