

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 7 города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

Рассмотрена
на заседании МО учителей
начальных классов
Руководитель МО Иванова Ю.И. /Иванова Ю.И./
Протокол № 1 от «26» августа 2020 г.

Проверена
Заместитель директора по УВР
Данилина Л.И. /Данилина Л.И./
« 28 » августа 2020 г.

Утверждена
Директор школы
Козлов Д.А. /Козлов Д.А./
Приказ № 22 от « 31 » августа 2020 г.



Рабочая программа по физической культуре для 1 - 4 классов

г. Похвистнево
2020 г.

Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.12 г.;
2. Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции приказов от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 №507);
3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373»
4. Письма Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
5. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 29.12.2010 г. №189 (с изменениями и дополнениями от: 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.);
6. Письма Минобрнауки России от 18.06.2015 №НТ-670/08 «Методические рекомендации по организации самоподготовки, учащихся при осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
7. Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, входит в специальный государственный реестр примерных основных образовательных программ, размещена на официальном сайте <http://edu.crowdexpert.ru/results-noo>).
9. Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ №7 города Похвистнево (утверждена: приказ №179-од от 31.08.2017);
10. В. И. Лях. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : учебное пособие для общеобразоват. организаций.— М.: Просвещение, 2019

Целью учебной программы по физической культуре в 1-4 классах является:

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и координационных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и д.) в ходе двигательной деятельности.

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ № 7 на изучение курса «Физическая культура» выделяется: для 1 класса **99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели)**. Во 2-4 классах **102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе)**.

Примерное распределение учебного времени на виды программного материала для учащихся начальной школы.

№п/п	Разделы программы	Количество уроков				
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Итого
1	Базовая часть	В процессе обучения				
1.1	Знания о физической культуре					
1.1.1	Физическая культура		2	1	1	4
1.1.2	Из истории физической культуры		1	1	1	3
1.1.3	Физические упражнения		3	1		4
	Итого:		6	3	2	11
1.2	Способы физкультурной деятельности					
1.2.1	Самостоятельные занятия		1	1	1	3
1.2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		1	1	1	3
1.2.3	Самостоятельные игры			1	1	2
	Итого:		2	3	3	8
1.3	Физическое совершенствование					
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		1	1	1	3
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:					
	- гимнастика с основами акробатики	33	19	19	16	87
	- легкая атлетика	31	26	23	25	105
	- подвижные и спортивные игры	23	28	32	34	117
	- лыжная подготовка (лыжные гонки)	12	12	12	12	48
	- плавание		9	9	9	27
	Количество уроков в неделю	3	3	3	3	
	Количество учебных недель	33	34	34	34	
	Всего:	99	102	102	102	405
	Общее количество контрольных зачетов и тестовых заданий в год	12	15	15	17	

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 1-4 классах:

базовый уровень - «обучающиеся смогут (научиться)».

повышенный уровень - «обучающиеся получат возможность научиться».

После окончания 4 класса ученик приобретет знания:

- о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- о циклических и ациклических способах передвижения человека;
- о правилах предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- об организации занятий, подборе одежды, обуви и инвентаря;
- об истории развития физической культуры и первых соревнований, о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- о физических упражнениях и их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств;
- о физической подготовке и ее связи с развитием основных физических качеств;
- об основных физических способностях (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости);
- о физической нагрузке и ее влиянии на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- оставлять режим дня;
- выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и основных физических качеств;
- проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- осуществлять самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (измерять длину и массу тела, фиксировать показатели осанки и физических качеств, частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений);
- организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Ученик научится выполнять:

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- комплексы упражнений, способствующих развитию основных физических качеств;
- комплексы дыхательных упражнений, гимнастику для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Ученик научится выполнять:

- акробатические комбинации;
- гимнастическую комбинацию на низкой перекладине;
- опорный прыжок;
- гимнастические упражнения прикладного характера (с передвижением по гимнастической стенке, преодолением полосы препятствий, элементами лазанья, передвижением по наклонной гимнастической скамейке);
- строевые команды и приемы;

- легкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину и высоту, спрыгивания и запрыгивания;
- броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность разными способами и метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность;
- передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение;
- подводные упражнения в воде и заплыв на учебную дистанцию произвольным способом;
- задания с использованием гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений и упражнений из зимних видов спорта в процессе участия во всевозможных подвижных играх;
- элементарные действия с мячом и без мяча во время участия в доступных спортивных мероприятиях (футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч).

Содержание учебного курса «Физическая культура» в 1-4 классах

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре – основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

- Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
- Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
- Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Разделы программ ориентированы на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; - формирование уважительного отношения к культуре других народов; - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
Предметные	<ul style="list-style-type: none"> - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; - овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 1 классе

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов	Форма контроля	СОТ (современные образовательные технологии)
Легкая атлетика		14		
1	Техника безопасности в спортивном зале на спортивной площадке. Беседа на тему « <i>Понятие физическая культура</i> ».	1	Текущий	Икт
2	Обучение построению в шеренгу, колонну. Понятие «низкий старт».	1	Текущий	Игровая
3	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Бег 30м, <i>Понятие «высокий старт»</i> .	1	Текущий	Соревновательная
4	Обучение челночному бегу. Ч.Б 3х10м.	1	Входной контроль	Игровая
5	Обучение прыжкам вверх, в длину с места. <i>Понятие «расчет по порядку»</i> . Контроль пульса.	1	Текущий	
6	Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование строевых упражнений.	1	Текущий	Здоровье сберегающая
7	<i>Беседа «История, девиз и символика Олимпийских игр»</i> . Обучение метанию малого мяча на дальность.	1	Текущий	Икт, видеоролик
8	Техника метания мяча. Эстафеты.	1	Контроль двигательных качеств	Игровая
9	Ознакомление со способами передвижения человека. Техника прыжка в длину с места.	1	Текущий	
10	<i>Значение режима дня и личной гигиены человека</i> .	1	Текущий	Здоровье сберегающая
11	Способы развития выносливости. <i>Понятие «физические качества»</i> .	1	Текущий	Игровая
12	Техника метания мяча. Бег по дистанции. Прыжок в длину с места.	1	Контроль двигательных качеств	
13	<i>Значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья</i> . Знакомство с видами народных игр.	1	Текущий	Икт
14	Обучение метанию в цель. Видео.	1	Текущий	Икт
Гимнастика		33		
15	Обучение перестроению в две шеренги. Подъем туловища за 30 сек.	1	Контроль двигательных качеств	Уровне- дифференцированная
16	Обучение «вис на гимнастической стенке» на время.	1	Текущий	
17	Особенности выполнения гимнастических упражнений. Обучение технике выполнения перекатов.	1	Текущий	Уровне- дифференцированная
18	Техника выполнения кувырка вперед.	1	Текущий	Игровая

	Принцип круговой тренировки.			
19	Техника «стойки на лопатках». Обучение.	1	Текущий	Уровне- дифференцированная
20	Техника выполнения «мост». Обучение. Совершенствование изученных гимнастических упражнений.	1	Текущий	
21	Наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке.	1	Контроль двигательных качеств	Уровне- дифференцированная
22	Правила выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке.	1	Текущий	Здоровье сберегающая
23	<i>Олимпийские чемпионы.</i> Подтягивание из виса лежа. Контроль.	1	Контроль двигательных качеств	Уровне - дифференцированная
24	Упражнения в равновесии «Цапля», «Ласточка».	1	Текущий	Игровая
25	Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке.	1	Текущий	Игровая
26	<i>Роль физкультурминутки и принцип их построения.</i> Обучение кувырмам поточным способам	1	Текущий	Здоровье сберегающая
27	Совершенствование акробатических упражнений: наклон вперед сидя на полу, «мост» полушпагат. Обучение перекату назад в группировке.	1	Текущий	Уровне- дифференцированная
28	Обучение упражнения с гимнастическими палками. Строевые упражнения.	1	Текущий	Игровая
29	<i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i> <i>Способы закаливания.</i> Упражнения в парах.	1	Текущий	Здоровье сберегающая
30	Развитие координационных способностей: упражнения на равновесие.	1	Текущий	Игровая
31	Обучение прыжкам со скакалкой.	1	Текущий	Игровая
32	Эстафеты с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах.	1	Текущий	Игровая
33	Совершенствование лазания и перелезание по гимнастической стенке. <i>Упражнения на осанку.</i>	1	Текущий	Игровая
34	Полоса препятствий. Совершенствование акробатических упражнений.	1	Текущий	Игровая
35	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Совершенствование техники кувырма вперед.	1	Текущий	Игровая
36	Обучение лазанию по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками.	1	Текущий	Уровне- дифференцированная
37	Обучение вращению обруча. ОРУ с обручами. Круговая тренировка.	1	Текущий	

38	Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазания по гимнастической стенке.	1	Текущий	Уровне- дифференцированная
39	Лазание и перелазание по гимнастической стенке разными способами. Совершенствование лазание по канату.	1	Текущий	Уровне- дифференцированная
40	Развитие координации	1	Текущий	Игровая
41	Обучение упражнениям на гимнастической скамейке. Совершенствование лазания по гимнастической стенке.	1	Текущий	Икт, игровая
42	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий.	1	Текущий	Игровая
43	Обучение парным упражнениям. Совершенствование изученных упражнений.	1	Текущий	Игровая
44	ОРУ. Полоса препятствий. Совершенствование акробатических упражнений.	1	Текущий	Игровая
45	Прыжки на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге. Совершенствование лазания по канату.	1	Текущий	Соревновательная
46	Совершенствование ОРУ. Эстафеты.	1	Текущий	Игровая
47	Развитие двигательных качеств в эстафетах.	1	Промежуточный контроль	
Лыжная подготовка		12		
48	Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Основная стойка на лыжах.	1	Текущий	Здоровье сберегающая
49	Техника ступающего шага на лыжах без палок. Движение на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.	1	Текущий	Здоровье сберегающая
50	Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Техника поворота лыж переступанием вокруг пятки.	1	Текущий	Здоровье сберегающая
51	Техника скользящего шага на лыжах без палок. Закрепление техники поворота на лыжах переступанием.	1	Текущий	Здоровье сберегающая
52	Техника спуска в основной стойке на лыжах. Техника движения скользящим шагом.	1	Текущий	Здоровье сберегающая
53	Техника подъема ступающим и скользящим шагом. Обучение спуску на лыжах без палок.	1	Текущий	Здоровье сберегающая
54	Техника торможения падением на лыжах. Обучение торможению на лыжах.	1	Текущий	Здоровье сберегающая
55	Техника ступающего шага с палками на лыжах.	1	Текущий	Здоровье сберегающая
56	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками.	1	Текущий	
57	Обучение подъему на лыжах ступающим шагом с палками.	1	Текущий	Здоровье сберегающая

	Развитие скоростно-силовых качеств.			
58	Обучение движению «змейкой» на лыжах с палками и ступающим шагом в подъем.	1	Текущий	Здоровье сберегающая
59	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500м в медленном темпе.	1	Текущий	Уровне- дифференцированная
Легкая атлетика		4		
60	Развитие координации в ОРУ с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча.	1	Текущий	Игровая
61	Обучение броскам и ловле мяча в парах.	1	Текущий	Игровая
62	Обучение броскам мяча одной рукой.	1	Текущий	Игровая
63	Обучение броскам и ловле мяча от стены.	1	Текущий	Игровая
Подвижные игры		23		
64	Обучение ведению мяча на месте и с продвижением.	1	Текущий	Игровая
65	Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу».	1	Текущий	Здоровье сберегающая
66	Обучение броскам в кольцо способом «сверху».	1	Текущий	Игровая
67	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1	Контроль двигательных качеств	Уровне- дифференцированная
68	Обучение броскам и ловле мяча через сетку.	1	Текущий	
69	Обучение броскам набивного мяча из-за головы.	1	Текущий	
70	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча.	1	Контроль двигательных качеств	Игровая
71	Контроль за развитием двигательных качеств: броски мяча в горизонтальную цель.	1	Контроль двигательных качеств	Соревновательная
72	Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание кувырка назад.	1	Текущий	Уровне- дифференцированная
73	Обучение стойке на голове. Разучивание серии акробатических упражнений.	1	Текущий	Икт
74	Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками.	1	Текущий	Здоровье сберегающая
75	Обучение упражнениям акробатики у стены.	1	Текущий	Игровая
76	Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки	1	Текущий	Игровая
77	Развитие координации посредством упоров на руках.	1	Текущий	Уровне- дифференцированная
78	Совершенствование прыжка в длину с места.	1	Текущий	Игровая
79	Совершенствование упражнений акробатики	1	Текущий	Игровая

80	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1	Контроль двигательных качеств	Игровая
81	Развитие равновесия посредством акробатических упражнений.	1	Текущий	Игровая
82	Обучение упражнениям с гантелями.	1	Текущий	Игровая
	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях с мячом в парах.	1	Текущий	Здоровье сберегающая
83	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1	Итоговый контроль	Уровне- дифференцированная
85	Разучивание игровых действий в эстафетах с акробатическими упражнениями.	1	Текущий	Игровая
86	<i>Когда и как возникли физическая культура и спорт.</i> Развитие выносливости различными способами.	1	Текущий	Игровая
Легкая атлетика		13		
87	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств	1	Текущий	Игровая
88	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыгучести в эстафете.	1	Текущий	Икт, игровая
89	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры.	1	Текущий	
90	Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Полоса препятствий.	1	Текущий	игровая
91	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м.	1	Текущий	
92	Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.	1	Текущий	
93	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мяча в даль.	1	Текущий	Игровая
94	Контроль пульса. Строевые упражнения.	1	Текущий	
95	Контроль за развитием двигательных качеств.	1	Текущий	
96	Совершенствование бросков и ловля мяча. Правила и разучивание игры в пионербол.	1	Текущий	Игровая
97	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке.	1	Текущий	Игровая
98	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с бегом, прыжками и метанием.	1	Текущий	Игровая
99	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с бегом, прыжками и метанием. Резервный урок.	1	Текущий	Игровая

Календарно-тематическое планирование по физической культуре во 2 классе

№ урока	Содержание (разделы, тема)	Кол-во часов	Предметные результаты	Форма контроля	СОТ (современные образовательные технологии)
	Легкоатлетические упражнения	17	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных и скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно.</p>	предварительный	здоровье сберегающая
	Ходьба и бег	11		текущий	икт
1.	<i>Спортивная одежда и обувь. Современные Олимпийские игры. Правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой.</i> Бег.	1		самоконтроль	игровая
2.	<i>ТБ на уроках легкой атлетики. Правила построения. Понятие «короткая дистанция».</i> Бег с ускорением от 10-20м.	1		текущий	здоровье сберегающая
3.	ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки до 150 м. Эстафета.	1		текущий	игровая
4.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег 3x5, 3x10.	1		входной контроль (зачет)	соревновательная
5.	Ходьба под счет, на носках, на пятках. Бег 60 м. Эстафеты.	1			зачет без учета времени
6.	Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий (2-3 препятствий по разметкам).	1			
7.	<i>ТБ на занятиях кроссовой подготовкой.</i> Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега.	1			
8.	<i>Понятие «Бег на выносливость».</i> Бег с изменением направления. Равномерный бег (3 мин).	1			
9.	<i>Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.</i> Равномерный бег (до 3 мин). Преодоление малых препятствий.	1			
10.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование	1			

	ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.		Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Знакомятся с понятиями «самоконтроль», «ЧСС» Составляют комбинации из числа разученных упражнений.				
11.	Кросс по слабопересеченной местности до 1000 м.	1		текущий	уровне дифференцированная		
	Прыжки	3					
12.	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки на скакалке.	1				игровой	групповая
13.	Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом	1					
14.	Прыжок в длину с места, прыжки через длинную неподвижную скакалку.	1					
	Метание	3				зачет	групповая
15.	Метание малого мяча в цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м. Эстафеты.	1	текущий				
16.	Метание малого мяча на дальность (правой и левой рукой). Прыжки на скакалке.	1					
17.	Метание мяча на дальность	1	самоконтроль				
	Знания о физической культуре	2			зачет	групповая	
18.	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. Роль и значение занятий физической культурой для успешной учёбы и социализации в обществе. Упражнения на улучшение осанки (<i>признаки правильной осанки, значение напряжения и расслабления мышц</i>). Игра «Проверь себя»	1	Оценка своей характеристики с помощью теста «Проверь себя»				
19.	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены. Специальные упражнения для глаз.	1	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.	Оценка уровня личной гигиены с помощью теста «Проверь себя»			
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Осваивают упражнения направленные на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболевания органов зрения и способствующие здоровому образу жизни. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой.	Оценка составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей			
20.	Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями. Самоконтроль	1					

	и измерениями частоты сердечных сокращений. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.		Выполняют упражнения и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений показателей здоровья. Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	физической подготовленности			
	Плавание	3	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха.	текущий	здоровье сберегающая		
21.	<i>Правила поведения на занятиях.</i> Подготовительные упражнения в воде.	1		самоконтроль	здоровье сберегающая		
22.	Спортивные способы плавания. Упражнения для освоения способа «кроль на груди»	1		зачет	здоровье сберегающая		
23.	Выполнение специальных упражнений для освоения умений плавать. Игры и развлечения на воде: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», «Скольжение на груди» и др.	1					
	Знания о физической культуре	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.	Оценка усвоения правил здорового образа жизни с помощью теста «Проверь себя»	здоровье сберегающая		
24.	Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, мышц стоп ног.	1					
	Гимнастика с элементами акробатики	19	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,	предварительный	здоровье сберегающая		
	Акробатика. Строевые упражнения	6					
25.	<i>ТБ на уроках гимнастики.</i> Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1					
26.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке.	1				текущий	групповая
27.	Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке из положения упор присев на спину в упор присев.	1				текущий	групповая

28.	Перекаты в группировке. Упражнения на развитие гибкости.	1	анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и прелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдают технику безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений и анализируют их технику, выявляют ошибки. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	текущий	групповая
29.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед.	1		текущий	групповая
30.	Мост из положения лежа. Кувырок вперед.	1		зачет	групповая
	Висы и упоры	3			
31.	Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.	1		предварительный	групповая
32.	Вис спиной к гимнастической стенке, поднятие согнутых и прямых ног.	1		текущий	групповая
33.	<i>Твой организм. Строение тела.</i> Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины.	1		зачет	уровне дифференцированная
	Равновесие. Строевые упражнения	6			
34.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке	1		самоконтроль	групповая
35.	Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Ходьба по гимнастической скамейке.	1		текущий	групповая
36.	Освоение строевых упражнений. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты на 90°. Перешагивание через мячи	1	текущий	групповая	
37.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	текущий		
38.	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1	предварительный	уровне дифференцированная	
39.	Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднятие туловища.	1	зачет	уровне дифференцированная	
	Опорный прыжок, лазание	4			
40.	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	1	текущий		
41.	Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на	1			

	коленях и лежа на животе.		<i>мышц при их выполнении)</i>		
42.	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1		самоконтроль	
43.	Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов.	1		промежуточный контроль (зачет)	уровне дифференцированная
	Знания о физической культуре	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Узнают правила проведения закалывающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закалывающих процедур. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями. Выполняют упражнения на улучшение осанки, укрепления мышц живота и спины, мышц стоп ног.	оценка уровня закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»	здоровье сберегающая
44.	Укрепление мышц сердца с помощью занятий физическими упражнениями. <i>Олимпийские чемпионы по летним видам спорта.</i> Упражнения для улучшения осанки, укрепления мышц живота и спины, мышц стоп. <i>Укрепление здоровья средствами закалывания. Правила проведения закалывающих процедур.</i> Составление и выполнение комбинаций из освоенных общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами	1			
	Способы физкультурной деятельности	1	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности. Самостоятельное составление и ведение дневника самоконтроля и физического развития. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня	контроль	
45.	Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Составление (совместно с учителем) режима дня.				
	Знания о физической культуре	2	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы.	оценка своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы. Игра «Проверь себя»	здоровье сберегающая
46.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1			
47.	Понятие о физическом состоянии как уровне самоконтроля, физической подготовленности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности	1	Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их в течение учебного года. Оформляют дневник самоконтроля. выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места и др.). Результат записывают в дневник самоконтроля. Подводят	оценка своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»	здоровье сберегающая

			итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.		
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	12	<p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей в выносливости. Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребенка 7-10 лет</p>	текущий	здоровье сберегающая
48.	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.	1		текущий	здоровье сберегающая
49.	Закрепление навыков ходьбы разными способами (ступающего и скользящего шага) на лыжах без палок.	1		текущий	здоровье сберегающая
50.	Развитие координационных, скоростных и силовых способностей. Изучение падения на бок на месте и в движении под уклон.	1		текущий	здоровье сберегающая
51.	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции 1000 м.	1		текущий	здоровье сберегающая
52.	Обучение на лыжах подъему различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками	1		текущий	здоровье сберегающая
53.	Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъема на небольшое возвышение.	1		текущий	здоровье сберегающая
54.	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу на лыжах без палок и с палками.	1		текущий	здоровье сберегающая
55.	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможение падением.	1		текущий	здоровье сберегающая
56.	Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон.	1		текущий	здоровье сберегающая
57.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом по дистанции до 1000 м.	1		текущий	здоровье сберегающая
58.	Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1500 м.	1		текущий	здоровье сберегающая
59.	Развитие внимания, двигательных качеств	1	текущий	здоровье сберегающая	

	посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.				
	Плавание	3			
60.	<i>Техника безопасности на уроках плавания. ОРУ. Подготовительные упражнения</i>	1	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха.</p>	текущий	здоровье сберегающая
61.	<i>Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Специальные плавательные упражнения. Проплывание одним из способов 25 м.</i>	1		текущий	здоровье сберегающая
62.	Техника выполнения упражнений. Игры и развлечения на воде. Проплывание отрезков.	1		зачет	здоровье сберегающая
	Подвижные и спортивные игры.	23			
	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	11	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>		
63.	Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Бросок мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте.	1		самоконтроль	групповая
64.	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте.	1		зачет	Уровне дифференцированная
65.	Ведение мяча на месте.	1		самоконтроль	игровая
66.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1		самоконтроль	игровая
67.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит)	1		самоконтроль	игровая
68.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель.	1		предварительный	игровая
69.	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1		предварительный	игровая
70.	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом.	1		зачет	игровая
71.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1		текущий	соревновательная
72.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1	зачет	соревновательная	

90.	Прыжки с поворотом на 90°. Прыжки в длину с места.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	текущий	
91.	Прыжок с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Прыжок с высоты до 30 см. Прыжки на скакалке.	1		текущий	уровне дифференцированный
	Метание	3		текущий	групповая
92.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3-4 м. Эстафеты.	1		предварительный	групповая
93.	Метание мяча на дальность (правой и левой рукой).	1		текущий	уровне дифференцированный
94.	Метание мяча на дальность.	1			
	Плавание	3	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха.	текущий	здоровье сберегающая
95.	<i>Техника безопасности на уроках плавания. ОРУ. Погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине.</i>	1		текущий	здоровье сберегающая
96.	Овладение знаниями (название плавательных упражнений, способов плавания, предметов для обучения; влияние занятий плаванием на состояние здоровья; правила техники безопасности, правила гигиены, поведение в экстремальной ситуации). Специальные упражнения. Движения рук и ног при плавании способом кроль на груди. Проплывание отрезков.	1		текущий	здоровье сберегающая
97.	Техника выполнения упражнений. Игры и развлечения на воде. Проплывание одним из способов 25 м. Развитие выносливости	1		самоконтроль	здоровье сберегающая
	Подвижные и спортивные игры	5	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		игровая
98.	<i>ТБ на занятиях с подвижными играми. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».</i>	1		самоконтроль	здоровье сберегающая
99.	<i>Закаливание. Подвижная игра «Перестрелка»</i>	1		самоконтроль	здоровье сберегающая
100.	Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры	1		самоконтроль	игровая
101.	Названия и правила игр. Подвижные игры	1		самоконтроль	игровая
102.	Подвижные игры. Эстафеты.	1	самоконтроль	игровая	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 3 классе

№ урока	Содержание (разделы, тема)	Кол-во часов	Предметные результаты	Форма контроля	СОТ (современные образовательные технологии)		
	Знания о физической культуре	1	Получают представление о работе го мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как сберечь нервную систему.	текущий	здоровье берегающая		
1.	Мозг и нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее и т.д.)	1					
	Способы физкультурной деятельности	1	Готовят место занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс упражнений на развитие физических качеств. Соблюдают правила безопасности.	текущий	здоровье берегающая		
2.	<i>Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</i> Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортплощадке).	1					
	Легкоатлетические упражнения	16	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают	текущий	здоровье берегающая		
	Ходьба и бег	10					
3.	<i>Спортивная одежда и обувь. Правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой. ТБ на уроках легкой атлетики.</i> Правила построения. Бег с ускорением в коридоре.	1					
4.	<i>Современные Олимпийские игры.</i> Бег с максимальной скоростью 60м.	1					
5.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением 60м.	1					
6.	Бег 60м.	1					
7.	Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. <i>Понятие «эстафета», «старт», «финиш».</i>	1					
8.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ.	1					
						входной контроль (зачет)	соревновательная
						самоконтроль	игровая
			текущий				

	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.		индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.		
9.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1		текущий	
10.	<i>Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Равномерный бег (до 4 мин).</i>	1		самоконтроль	
11.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег 1500 м.	1		текущий	
12.	Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Равномерный бег до 4 минут	1		зачет без учета времени	
	Прыжки	3			
13.	Прыжок в длину с разбега, с места. Влияние бега на здоровье.	1		предварительный	уровне дифференцированная
14.	Прыжки в длину с разбега, с места.	1		игровой	групповая
15.	Прыжок в длину с разбега, многоскоки.	1		зачет	групповая
	Метание	3			
16.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. <i>Правила соревнований в метании.</i>	1	предварительный	уровне дифференцированная	
17.	Метание малого мяча на дальность (правой и левой рукой).	1	самоконтроль	игровая	
18.	Метание мяча на дальность Метание набивного мяча.	1	зачет	групповая	
	Способы физической культуры деятельности	1			
19.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкульт-минуток, физкультпауз (подвижных перемен).	1	Оценка составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности		
	Плавание	3			
20.	<i>Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Подготовительные упражнения.</i>	1	текущий	здоровье сберегающая	
21.	Техника выполнения подготовительных	1	текущий	здоровье сберегающая	

	упражнений.		упражнения для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха.		
22.	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс	1		зачет	здоровье сберегающая
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		контроль	
23.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		Осваивают упражнения, корректирующие массу тела, и составляют из них комплекс упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Включают комплексы упражнений в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время занятий.		
	Способы физкультурной деятельности	1		Оценка качества ведения дневника самонаблюдения. Тестирование физических качеств	
24.	Основные внутренние органы. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовки (самостоятельное тестирование физических качеств). Комплекс ОРУ. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. Самостоятельные игры.	1	Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Определяют основные показатели физического развития в течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают с возрастными стандартами. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют ее разными способами во время и после занятий физическими упражнениями.		
	Гимнастика с элементами акробатики	19			
	Акробатика. Строевые упражнения	5			
25.	<i>ТБ на уроках гимнастики.</i> Строевые команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений, без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и	предварительный	здоровье сберегающая
26.	Строевые команды «Шире шаг!», «Чаще	1		текущий	групповая

	шаг!», «На 1,2 рассчитайся!». Стойка на лопатках, мост из положения лежа.		составляют комбинации из числа разученных упражнений.		
27.	Строевые команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На 1,2 рассчитайся!». Перекаты в группировке, с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках, мост из положения лежа.	1	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.	текущий	групповая
28.	Строевые команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На 1,2 рассчитайся!». Комбинация из изученных элементов.	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют и устраняют технические ошибки и помогают в их исправлении.	текущий	групповая
29.	Мост из положения лежа. Кувырок вперед.	1		зачет	групповая
	Висы и упоры	3			
30.	Упражнения в висе стоя и лежа. ОРУ с обручами. Перестроения в две шеренги.	1	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.	текущий	групповая
31.	Перестроения в две шеренги, из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.	текущий	Уровне дифференцированная
32.	<i>Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины.</i>	1	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.	тестирование	
	Равновесие. Строевые упражнения	6			
33.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	самоконтроль	групповая
34.	Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба приставным шагом по скамейке.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности. Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста.	текущий	групповая
35.	Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Перелезание через гимнастического «козла».	1	Знать технику выполнения висов и упоров, соблюдать правила техники безопасности	текущий	групповая
36.	Лазание по наклонной скамейке в упоре	1		текущий	групповая

	лежа, подтягиваясь руками.		Знать о строении тела, основных формах движений (циклических, ациклических, вращательных, напряжении и расслаблении мышц при их выполнении) Знать строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила техники безопасности Знать технику выполнения опорного прыжка, лазания по гимнастической стенке, канату, перелезание через коня, горку матов.		
37.	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через гимнастического «козла».	1		предварительный	Уровне дифференцированная
38.	Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища	1		зачет	групповая
	Опорный прыжок, лазание	5			
39.	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через «козла». Прыжок со скамейки.	1		текущий	
40.	Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Прыжок со скамейки.	1		текущий	Уровне дифференцированная
41.	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Лазание по гимнастической стенке.	1		зачет	Уровне дифференцированная
42.	Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов.	1		самоконтроль	
43.	ОРУ на месте.	1	текущий	соревновательная	
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	12			
44.	<i>Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.</i> Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью.	1	текущий	здоровье сберегающая	
45.	Совершенствование ходьбы на лыжах. <i>Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений.</i>	1	текущий	здоровье сберегающая	
46.	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	1	текущий	здоровье сберегающая	
47.	Обучение технике спусков и подъемов на	1	текущий	здоровье сберегающая	

	склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с отдельным стартом на время.		человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.		
48.	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	1	Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.	Текущий	здоровье сберегающая
49.	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребенка 7-10 лет	текущий	здоровье сберегающая
50.	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	1		текущий	здоровье сберегающая
51.	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах.	1		текущий	здоровье сберегающая
52.	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении.	1		текущий	здоровье сберегающая
53.	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с отдельного старта на время.	1		текущий	здоровье сберегающая
54.	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема.	1		текущий	здоровье сберегающая
55.	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	1		текущий	здоровье сберегающая
	Знания о физической культуре	1		контроль	
56.	Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1	Объясняют значение уроков по физической культуре и раскрывают их основное содержание. Выявляют связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий на успехи в		

			учебе		
	Плавание	3	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха.</p>	текущий	здоровье сберегающая
57.	<i>Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Подготовительные упражнения.</i>	1		текущий	здоровье сберегающая
58.	Техника выполнения подготовительных упражнений.	1		зачет	здоровье сберегающая
59.	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс	1			
	Подвижные и спортивные игры.	24	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать</p>		
	Подвижные игры с элементами баскетбола	12			
60.	Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Бросок мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте.	1		самоконтроль	групповая
61.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Бросок мяча в цель.	1		самоконтроль	уровне дифференцированная
62.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении.	1		зачет	уровне дифференцированная
63.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от груди.	1		самоконтроль	игровая
64.	Ловля и передача мяча на месте в треугольнике. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1		самоконтроль	игровая
65.	Ловля и передача мяча в квадрате. Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит)	1		самоконтроль	игровая
66.	Броски мяча в цель (щит). Ведение мяча.	1		самоконтроль	игровая
67.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель.	1		предварительный	игровая
68.	Броски мяча в цель. Ведение мяча с	1	текущий	игровая	

	изменением направления. Эстафета с баскетбольным мячом		правила подвижных игр			
69.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1			текущий	соревновательная
70.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо двумя руками от груди.	1			текущий	соревновательная
71.	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1			самоконтроль	игровая
	Подвижные игры с элементами волейбола	12				
72.	Перемещение с направлением движения. Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху (работа в парах)	1			предварительный	игровая
73.	Стойки и передвижения Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Пионербол».	1			текущий	игровая
74.	Отработка приема передачи мяча сверху.	1			текущий	игровая
75.	Знакомство с приемом мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху.	1			текущий	игровая
76.	Освоение техники приема мяча двумя руками снизу. Стойки и передвижения. Эстафета с волейбольным мячом	1			текущий	игровая
77.	Отработка приема мяча снизу. <i>Первая помощь при травмах.</i>	1			текущий	игровая
78.	Стойки и передвижения. Подвижная игра «Пионербол».	1			текущий	игровая
79.	Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом	1			зачет	игровая
80.	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1			самоконтроль	групповая
81.	Подвижная игра «Мяч через сетку»	1			самоконтроль	игровая
82.	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол	1		самоконтроль	игровая	
83.	Работа в парах. Отработка приема и передачи мяча снизу и сверху.	1		самоконтроль	групповая	
	Знания о физической культуре	1	Раскрывают особенности развития физической культуры разных народов. Устанавливают связь физической культуры с природными, географическими			
84.	Особенности развития физической культуры разных народов. Связь физической культуры с природными,	1				

	географическими особенностями, традициями и обычаями народа.		особенностями, традициями и обычаями народа. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.		
	Плавание	3	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха.		
85.	Подготовительные упражнения на воде. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. <i>Правила ТБ.</i>	1		самоконтроль	здоровье сберегающая
86.	<i>Беседа о Российских Олимпийских чемпионах по плаванию.</i> Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой.	1		текущий	здоровье сберегающая
87.	Подвижные игры на воде. <i>Правила безопасного поведения во время купания в естественных водоемах.</i>	1		самоконтроль	игровая
	Легкоатлетические упражнения	7	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча.		
	Ходьба и бег	3			
88.	<i>Правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой. ТБ на занятиях легкой атлетикой.</i> Сочетание различных видов ходьбы и бега. Встречная эстафета.	1		текущий	икт
89.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м.	1		самоконтроль	игровая
90.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с максимальной скоростью. Бег 60 м.	1		итоговый	соревновательный
	Прыжки	2			
91.	Прыжок в длину с места, с разбега. Многоскоки.	1		текущий	
92.	Прыжки в длину с места, с разбега.	1		текущий	
	Метание	2			
93.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание с 4-5 м. Эстафеты.	1		текущий	групповая
94.	Метание мяча на дальность (правой и левой	1	самоконтроль	групповая	

	рукой), на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх.				
	Подвижные и спортивные игры	8	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
95.	<i>Личная гигиена. Вода и питьевой режим</i> Подвижная игра «Перестрелка»	1		самоконтроль	Здоровье сберегающая
96.	<i>ТБ на занятиях с подвижными играми.</i> Игры «Удочка», «Заяц без логова». Эстафеты.	1		самоконтроль	игровая
97.	ОРУ в движении. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто обгонит»	1		самоконтроль	игровая
98.	ОРУ б/п. Игры «Гуси-лебеди», «К своим флажкам».	1		самоконтроль	игровая
99.	ОРУ. Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1		самоконтроль	игровая
100	ОРУ. Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1		самоконтроль	игровая
101	Подвижные игры. Эстафеты	1		самоконтроль	игровая
102	Подвижные игры. Эстафеты	1	самоконтроль	игровая	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 4 классе

№ урока	Содержание (разделы, тема)	Кол-во часов	Предметные результаты	Форма контроля	СОТ (современные образовательные технологии)	
	Легкоатлетические упражнения	18	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.</p> <p>Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения</p>		икт	
	<i>Ходьба и бег</i>	6				
1.	<i>ТБ на уроках легкой атлетики. Спортивная одежда и обувь. Современные Олимпийские игры.</i> Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре.	1				
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с ускорением в коридоре. Встречная эстафета.	1			самоконтроль	игровая
3.	Бег на скорость (30м, 60м). Встречная эстафета.	1			самоконтроль	здоровье сберегающая
4.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением 60м. Встречная эстафета.	1			самоконтроль	игровая
5.	Круговая эстафета. Бег с заданным темпом и скоростью	1			самоконтроль	соревновательная
6.	ОРУ. Бег 60м.	1			входной контроль	игровая
	<i>Прыжки</i>	3				
7.	Прыжок в длину по заданным ориентирам, с разбега на точность приземления. <i>Влияние бега на здоровье.</i>	1			текущий	уровне дифференцированная
8.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1			игровой	групповая
9.	Прыжок в длину с разбега.	1			зачет	групповая
	<i>Метание</i>	3				
10.	Метание теннисного мяча с места на дальность, на точность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м.	1		предварительный	уровне дифференцированная	
11.	Метание теннисного мяча с места на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	1		текущий		
12.	Метание мяча на дальность.	1		зачет	групповая	

	Метание набивного мяча.		прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
	Бег по пересеченной местности	6				
13.	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега. Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1			самоконтроль	здоровье сберегающая
14.	Понятие «Бег на выносливость». Равномерный бег (4 мин).	1			самоконтроль	здоровье сберегающая
15.	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий.	1			самоконтроль	здоровье сберегающая
16.	Равномерный бег (до 6 мин). Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.	1			самоконтроль	здоровье сберегающая
17.	Равномерный бег (до 7 мин). Преодоление препятствий.	1			самоконтроль	здоровье сберегающая
18.	Кросс 1000 м	1			(зачет без учета времени)	здоровье сберегающая
	Знания о физической культуре	1	Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между разнообразными формами занятий и их влияние на организм. Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам	оценка физических качеств по приведенным показателям	компьютер, экран, видеоролик	
19.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий Урок по физической культуре - основная форма занятий. Назначение уроков по физкультуре. Правила предупреждения травматизма. Общеразвивающие упражнения.	1				
	Способы физкультурной деятельности	1	Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Знакомятся с элементами релаксации, аутотренинга. Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность и дозировку	оценка составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности	компьютер, экран, видеоролик	
20.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкульт-минуток, физкультпауз (подвижных перемен). Элементы релаксации, аутотренинга	1				
	Плавание	3	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют	текущий	здоровье сберегающая	
21.	Жизненно важное умение. Техника безопасности на уроках плавания. Способы плавания.	1				

22.	Подготовительные упражнения в воде. Способы плавания.	1	характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха.	самоконтроль	здоровье сберегающая
23.	Освоение умений плавать и развитие координационных способностей. Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде.	1		текущий	здоровье сберегающая
Подвижные и спортивные игры		6	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	самоконтроль	игровая
24.	<i>ТБ на занятиях.</i> Подвижные игры.	1		самоконтроль	игровая
25.	ОРУ в движении. Подвижные игры	1		самоконтроль	игровая
26.	ОРУ б/п. Игры «Веревочка под ногами», «Волк во рву».	1		самоконтроль	игровая
27.	ОРУ. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Эстафеты.	1		самоконтроль	игровая
28.	ОРУ. Игра «Веревочка под ногами». Игра «Удочка».	1		самоконтроль	игровая
29.	ОРУ б/п. Игры «Метко в цель», «Прыгающие воробышки».	1		самоконтроль	игровая
Способы физкультурной деятельности		1	Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают с возрастными стандартами. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют ее разными способами во время и после занятий физическими упражнениями	Оценка качества ведения дневника самонаблюдения. Тестирование физических качеств	
30.	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовки (самостоятельное тестирование физических качеств). Комплекс ОРУ. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	1			
Гимнастика с элементами акробатики		16	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений, без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	предварительный	здоровье сберегающая
Акробатика. Строевые упражнения		4			
31.	<i>ТБ на уроках гимнастики.</i> Строевые команды «Становись!»,	1			

	«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по скамейке большими шагами и выпадами.		<p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют и устраняют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста.</p> <p>Знать технику выполнения висов и упоров,</p>		
32.	ОРУ. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по скамейке на носочках.	1		текущий	групповая
33.	ОРУ. Мост (с помощью и без). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Стойка на лопатках, мост из положения лежа.	1		текущий	групповая
34.	Мост из положения лежа. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	1		зачет	групповая
	Висы	3			
35.	ОРУ с гимнастическими палками. Вис завесом, вис на согнутых руках. Эстафеты.	1		текущий	групповая
36.	ОРУ с гимнастическими палками. Вис завесом, вис на согнутых руках. Эстафеты.	1		текущий	уровне дифференцированная
37.	<i>Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины.</i> ОРУ с гимнастическими палками. Вис на гимнастической стенке. Поднимание ног в висе.	1		зачет	
	Равновесие. Строевые упражнения	6			
38.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке	1		самоконтроль	групповая
39.	Передвижения по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба приставным шагом по скамейке.	1	текущий	групповая	
40.	Передвижения по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Ходьба по гимнастической скамейке.	1	текущий	групповая	

	Перелезание через гимнастического «козла».		соблюдать правила техники безопасности		
41.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	Знать о строении тела, основных формах движений (циклических, ациклических, вращательных, напряжении и расслаблении мышц при их выполнении)	текущий	групповая
42.	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через гимнастического «козла».	1			уровне дифференцированная
43.	Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища.	1	Знать строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила техники безопасности Знать технику выполнения опорного прыжка, лазания по гимнастической стенке, канату, перелезание через коня, горку матов.	зачет	групповая
	Опорный прыжок, лазание	3			
44.	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста.		уровне дифференцированная
45.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1			
46.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1		Промежуточный контроль тестирование	
	Знания о физической культуре	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями	контроль	
47.	Работа сердечно-сосудистой системы во время движения на лыжах. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (зимних). Требования к одежде и обуви во время занятий зимними видами спорта. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями				
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Осваивают упражнения направленные на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболевания органов зрения и способствующие здоровому образу жизни. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. Выполняют упражнения и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений показателей здоровья. Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	оценка составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности	видеоролик, экран, компьютер
48.	Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями. Самоконтроль и измерениями частоты сердечных сокращений. Способы закаливания.	1			

	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	12	<p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей в выносливости.</p> <p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.</p> <p>С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребенка 7-10 лет</p>		
49.	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1		самоконтроль	здоровье сберегающая
50.	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Подвижные игры и развлечения в зимнее время.	1		самоконтроль	здоровье сберегающая
51.	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками.	1		самоконтроль	здоровье сберегающая
52.	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками.	1		самоконтроль	здоровье сберегающая
53.	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	1		самоконтроль	здоровье сберегающая
54.	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможение «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка».	1		самоконтроль	здоровье сберегающая
55.	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м.	1		самоконтроль	здоровье сберегающая
56.	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции	1		самоконтроль	здоровье сберегающая
57.	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах.	1		самоконтроль	здоровье сберегающая
58.	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м	1		самоконтроль	здоровье сберегающая
59.	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м	1		зачет с учетом времени	здоровье сберегающая
60.	Разучивание игровых упражнений с бегом на	1		самоконтроль	здоровье сберегающая

	лыжах и без лыж.				
	Плавание	3	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха.	текущий	здоровье сберегающая
61.	<i>Правила поведения на занятиях. Влияние плавания на состояние здоровья. Специальные плавательные упражнения</i>	1			
62.	<i>Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Подготовительные упражнения в воде.</i>	1		самоконтроль	здоровье сберегающая
63.	Овладение знаниями (название плавательных упражнений, способов плавания, предметов для обучения; влияние занятий плаванием на состояние здоровья; правила техники безопасности, правила гигиены, поведение в экстремальной ситуации). Специальные упражнения. Движения рук и ног при плавании способом кроль на груди	1		зачет	здоровье сберегающая
	Подвижные и спортивные игры.	23	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.		
	Подвижные игры с элементами баскетбола	11			
64.	<i>Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Ловля и передача мяча от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.</i>	1		самоконтроль	групповая
65.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Бросок мяча в цель.	1		самоконтроль	уровне дифференцированная
66.	ОРУ. Ловля и передача мяча от груди на месте. Ведение на месте правой и левой рукой.	1		зачет	уровне дифференцированная
67.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1		самоконтроль	игровая
68.	ОРУ. Ловля и передача мяча от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Эстафета с баскетбольным мячом	1		самоконтроль	игровая
69.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте	1		самоконтроль	игровая

	правой (левой) рукой на месте.		игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре		
70.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой на месте.	1		самоконтроль	игровая
71.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой на месте.	1		предварительный	игровая
72.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1		текущий	соревновательная
73.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1		текущий	соревновательная
74.	Ведение мяча с изменением скорости и бросок двумя руками от груди.	1		зачет	соревновательная
	Подвижные игры с элементами волейбола	12			
75.	Перемещение с направлением движения. Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху (работа в парах)	1		текущий	игровая
76.	Стойки и передвижения. Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Пионербол».	1		текущий	игровая
77.	Отработка приема передачи мяча сверху.	1		текущий	игровая
78.	Знакомство с приемом мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху.	1		текущий	игровая
79.	Освоение техники приема мяча двумя руками снизу. Стойки и передвижения. Эстафета с волейбольным мячом	1		текущий	игровая
80.	Отработка приема мяча снизу.	1		текущий	игровая
81.	Подвижная игра «Пионербол».	1		текущий	игровая
82.	Прием мяча снизу, передача мяча сверху.	1		зачет	игровая
83.	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1		самоконтроль	групповая
84.	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1		текущий	групповая
85.	Подвижная игра «Мяч через сетку»	1		самоконтроль	игровая
86.	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игр волейбол	1	итоговый контроль (зачет)	игровая	

	Плавание	3	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха.</p>		здоровье сберегающая
87.	Подготовительные упражнения на воде. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. <i>Правила ТБ.</i>	1		самоконтроль	
88.	<i>Беседа о Российских Олимпийских чемпионах по плаванию.</i> Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой.	1		текущий	здоровье сберегающая
89.	Подвижные игры на воде. <i>Правила безопасного поведения во время купания в естественных водоемах.</i> Название плавательных упражнений, способов плавания, предметов для обучения; влияние занятий плаванием на состояние здоровья; правила техники безопасности, правила гигиены, поведение в экстремальной ситуации. Специальные упражнения. Движения рук и ног при плавании способом кроль на груди	1		самоконтроль	игровая
	Способы физической деятельности	1	<p>Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают с возрастными стандартами. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют ее разными способами во время и после занятий физическими упражнениями</p>	<p>Оценка качества ведения дневника самонаблюдения. Тестирование физических качеств</p>	
90.	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовки (самостоятельное тестирование физических качеств). Комплекс ОРУ. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.				
	Легкоатлетические упражнения	7	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>		
	<i>Ходьба и бег</i>	3			
91.	<i>ТБ на занятиях легкой атлетикой.</i> Сочетание различных видов ходьбы и бега. Встречная эстафета. Эмоции и их регулирование в процессе выполнения физических упражнений.	1		текущий	икт
92.	Бег на скорость (30м,60м). Встречная эстафета.	1		текущий	игровая
93.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с максимальной скоростью. Бег 60 м.	1		текущий	соревновательный

	Прыжки	2	координационных способностей.	текущий	
94.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча.		
95.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Описывают технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	текущий	уровне дифференцированный
	Метание	2			
96.	Бросок теннисного мяча с места на дальность, на точность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Соблюдают технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков.	текущий	групповая
97.	Метание мяча в цель, на дальность.	1		итоговый	уровне дифференцированный
	Подвижные и спортивные игры	5	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.		
98.	Подвижная игра «Перестрелка»	1		самоконтроль	здоровье берегающая
99.	Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры.	самоконтроль	здоровье берегающая
100	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	самоконтроль	здоровье берегающая
101	Круговая эстафета. Бег с заданным темпом и скоростью	1		самоконтроль	здоровье берегающая
102	Подвижная игра «Стритбол» с элементами игры баскетбол	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха.	самоконтроль	здоровье берегающая