

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с.Воздвиженка»  
Уссурийского городского округа

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
Гольская И.С. \_\_\_\_\_

« 29 » августа 2019 года

Утверждено  
Директор МБОУ СОШ с. Воздвиженка  
Карпова Е.В. \_\_\_\_\_

«30» августа 2019 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«Физическая культура»**  
**1-4 классы**  
**( 2019-2022)**

**Авторы – составители учителя начальных классов:**

**Могилевская Н.С.**  
**Молофий С.В.**  
**Яковенко О.В.**

# 1. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения программы

## К концу 1 класса

### ЛИЧНОСТНЫЕ

— У обучающихся будут сформированы:

положительное отношение к урокам физической культуры.

*Учащиеся получают возможность для формирования:*

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаливающих процедур.

### ПРЕДМЕТНЫЕ

*Учащиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- выполнять перекаты в группировке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, легкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

#### Регулятивные

*Учащиеся научатся:*

адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;  
вносить коррективы в свою работу.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

#### Познавательные

*Учащиеся научатся:*

- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

### **Коммуникативные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

### **К концу 2 класса**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

#### ***У обучающихся будут сформированы:***

положительное отношение к урокам физической культуры;  
 понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;  
 мотивация к выполнению закаляющих процедур.

#### ***Учащиеся получают возможность для формирования:***

познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;  
 положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;

- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

#### ***Учащиеся научатся:***

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- играть и подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определить влияние закаливания на организм человека;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Регулятивные: Учащиеся научатся:**

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);

### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

### **Познавательные:**

#### **Учащиеся научатся:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

### **Коммуникативные:**

#### **Учащиеся научатся:**

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- выразить собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

## **К концу 3 класса**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ**

### **У обучающихся будут сформированы:**

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

### ***Учащиеся получают возможность для формирования:***

- понимания ценности человеческой жизни;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

#### ***Учащиеся научатся:***

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

#### **Регулятивные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);

— участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

## **К концу 4 класса ЛИЧНОСТНЫЕ**

### ***У обучающихся будут сформированы:***

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; - понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

### ***Учащиеся получают возможность для формирования:***

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ**

### ***Учащиеся научатся:***

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУП-ХІХ вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;

- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Регулятивные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

### **Познавательные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

### **Коммуникативные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;



- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУИ-Х1Х вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

## 2. Содержание тем учебного курса

Раздел учебного курса		Содержание учебной темы	Количество часов
		<b>1 класс ( 99 ч – 3 часа в неделю)</b>	
<b>1.Основы знаний о физической культуре</b>		История возникновения физической -культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.	в процессе урока
<b>2.Способы физической деятельности</b>		Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.	В течение года
<b>3.Физическое совершенствование</b>	1.Лёгкая атлетика и подвижные игры	Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!» Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта. Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3–4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30–40 см). Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.	24

		Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча. На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний»	
2.Гимнастика с основами акробатики		Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий. На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».	21
3.Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе		Организуемые команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением. На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?»	21
4.Лёгкая атлетика и подвижные игры		<u>Ходьба</u> : свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы. <u>Бег</u> : медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта. <u>Прыжки</u> : на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см). <u>Метание малого мяча</u> в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние. На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».	33
		<b>2 класс (102 часа – 3 часа в неделю)</b>	

<p><b>1.Основы знаний о физической культуре</b></p>		<p><b>История</b> Олимпийских игр и спортивных соревнований. <b>Понятие</b> о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. <b>Правила</b> предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. <b>Сведения</b> о закаляющих процедурах, профилактике нарушений осанки. <b>Влияние</b> занятий физической культурой на воспитание характера человека. <b>Подвижные</b> и спортивные игры.</p>	<p>В процессе урока</p>
<p><b>2.Способы физической деятельности</b></p>		<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаляющих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.</p>	<p>В течение года</p>
<p><b>3.Физическое совершенствование</b></p>	<p><b>1.Лёгкая атлетика и подвижные игры</b></p>	<p><b>Ходьба:</b> в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полу приседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).</p> <p><b>Бег:</b> чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.</p> <p><b>Прыжки:</b> на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.</p> <p><b>Метание:</b> малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.</p> <p><b>Броски:</b> набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны », « Мышеловка », « Третий лишний ».</p>	<p>28</p>
	<p><b>2.Гимнастика с основами акробатики</b></p>	<p><b>Акробатические упражнения:</b> перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».</p>	<p>24</p>

	3.« Шашки». Подвижные игры	История развития шашек. Изучение шашечных правил игры и правил проведения соревнований. Знакомство с различными способами выигрыша шашек, понятием комбинации и приёмами их проведения.	24
	4.Лёгкая атлетика и подвижные игры	<p><u>Ходьба</u>: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).</p> <p><u>Бег</u>: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.</p> <p><u>Прыжки</u>: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.</p> <p><u>Метание</u>: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное</p> <p>На материале лёгкой, атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробы, вороны », «Мышеловка », « Третий лишний ».</p> <p>На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.</p> <p>Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».</p>	26
		<b>3 класс (102 часа – 3 часа в неделю)</b>	
<b>1.Основы знаний о физической культуре</b>		История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.	В процесс е урока
<b>2.Способы физической деятельности</b>		Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.	В течение года
<b>3.Физическое совершенствование</b>	1.Лёгкая атлетика и подвижные игры	<p><u>Ходьба</u>: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.</p> <p><u>Бег</u>: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный</p>	34

		<p>бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.</p> <p><u>Прыжки:</u> прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.</p> <p><u>Метание:</u> малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.</p> <p><u>Броски:</u> набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.</p>	
	2.Гимнастика с основами акробатики	<p><u>Акробатические упражнения:</u> два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.</p> <p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера:</u> перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».</p>	25
	3.Пионербол . Подвижные игры с мячом	<p>История возникновения игры«Пионербол»,техника выполнения подачи мяча,, приём мяча, передача внутри команды, ,передача через сетку, передача с места и с двух шагов в прыжке, комбинированные упражнения передача-прием, учебно-тренировочная игра «Пионербол».Эстафеты и подвижные игры с мячом.</p>	20
	4.Лёгкая атлетика и подвижные игры	<p><u>Ходьба:</u> с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.</p> <p><u>Бег:</u> челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.</p> <p><u>Прыжки:</u> прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.</p> <p><u>Метание:</u> малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», « Передал-садись ».</p> <p>На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.</p> <p>Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».</p>	23
		<b>4 класс (102 часа – 3 часа в неделю)</b>	
1.Основы знаний о физической культуре		<p>Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических</p>	В процесс е урока

		упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских	
<b>2.Способы физической деятельности</b>		Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.	В течение года
<b>3.Физическое совершенствование</b>	<b>1.Лёгкая атлетика и подвижные игры</b>	<p><u>Ходьба:</u> с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.</p> <p><u>Бег:</u> челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин, бег из различных исходных положений.</p> <p><u>Прыжки:</u> прыжки в высоту с бокового разбега способом (перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360*, прыжки со скакалкой за 30 с.</p> <p><u>Метание:</u> малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.</p> <p><u>Броски:</u> набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх. На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».</p>	24
	<b>2.Гимнастика с основами акробатики</b>	<p><u>Акробатические упражнения:</u> два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.</p> <p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера:</u> лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий. На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».</p>	22
	<b>3.Подвижные игры на свежем воздухе</b>	Подвижные игры на воздухе ,катание на коньках, с горы на санках .Командные игры и эстафеты, метание мяча., выполнение заданий с элементами спортивных игр, выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств..	20
	<b>4. Лёгкая атлетика и подвижные игры</b>	<p><u>Ходьба:</u> с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.</p> <p><u>Бег:</u> челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин, бег из различных исходных положений.</p> <p><u>Прыжки:</u> прыжки в высоту с бокового разбега</p>	36

		<p>способом (перешагивание), в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360*, прыжки со скакалкой за 30 с.</p> <p><u>Метание</u>: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».</p> <p>На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».</p>	
--	--	--	--

**Календарно – тематическое планирование по предмету «Физическая культура»  
1 класс на 2017-2018 учебный год**

№ урока п / п	№ урока в разделе	Тема урока	Дата	
			План	Факт
<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры ( 24 ч)</b>				
1	1	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроке.	01.09	
2	2	Основные способы передвижения человека.	04.09	
3	3	История возникновения физической культуры	05.09	
4	4	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.	08.09	
5	5	Бег и его разновидности	11.09	
6	6	Эстафетный бег	12.09	
7	7	Подвижные игры	15.09	
8	8	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями	18.09	
9	9	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд	19.09	
10	10	Прыжок в длину с места	22.09	
11	11	Челночный бег 3 x 10 м.	25.09	
12	12	Преодоление полосы препятствий.	26.09	
13	13	Метание – одно из древних физических упражнений.	29.09	
14	14	Подвижные игры	02.10	
15	15	Метание в вертикальную цель	03.10	
16	16	Лёгкая атлетика – королева спорта.	09.10	
17	17	Метание в горизонтальную цель	10.10	
18	18	Преодоление полосы препятствий	13.10	
19	19	Как устроен человек	16.10	
20	20	Броски набивного мяча ( 0,5 кг)	17.10	
21	21	Подвижные игры	20.10	
22	22	Прыжки через качающуюся скакалку.	23.10	
23	23	Преодоление препятствий	24.10	
24	24	Подвижные игры	27.10	
<b>Гимнастика с основами акробатики ( 21 ч)</b>				
25	1	История развития гимнастики	07.11	
26	2	Осанка человека	10.11	

27	3	Положение « группировка»	13.11	
28	4	Утренняя гимнастика	14.11	
29	5	Подвижные игры	17.11	
30	6	Перекаты в « группировке»	20.11	
31	7	Преодоление полосы препятствий	21.11	
32	8	Физкультурные минутки	24.11	
33	9	Лазание по наклонной скамейке, стоя на коленях.	27.11	
34	10	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	28.11	
35	11	Подвижные игры	.01.12	
36	12	Лазание по гимнастической стенке.	04.12	
37	13	Режим дня школьника	05.12	
38	14	Преодоление препятствий	08.12	
39	15	Перелезание через горку матов	11.12	
40	16	Вис лёжа на низкой перекладине	12.12	
41	17	Подвижные игры	15.12	
42	18	Как правильно ухаживать за своим телом	18.12	
43	19	Полоса препятствий.	19.12	
44	20	Спортивные виды гимнастики	22.12	
45	21	Подвижные игры	25.12	
<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе ( 21 ч )</b>				
46	1	История возникновения лыж	26.12	
47	2	Как подготовиться к урокам на лыжах.	12.01	
48	3	Основные способы передвижения на лыжах	15.01	
49	4	Основные способы передвижения на лыжах	16.01	
50	5	Передвижение скользящим шагом.	19.01	
51	6	Повороты переступанием вокруг пяток	22.01	
52	7	Передвижение скользящим шагом с палками	23.01	
53	8	Подъём в уклон	26.01	
54	9	Основная стойка лыжника	29.01	
55	10	Спуск пологого склона	30.01	
56	11	Передвижение скользящим шагом с палками.	02.02	
57	12	Поворот переступание вокруг носков лыж	05.02	
58	13	Торможение палками	06.02	
59	14	Подъём в уклон.	09.02	
60	15	Торможение падением	12.02	
61	16	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	13.02	
62	17	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	16.02	
63	18	Совершенствование спусков и подъёмов	26.02	
64	19	Совершенствование спусков и подъёмов	27.02	
65	20	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	02.03	
66	21	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	05.03	
<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры ( 33 ч )</b>				
67	1	Закаливание организма.	06.03	
68	2	Бег из различных исходных положений..	06.03	
69	3	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.	12.03	
70	4	Преодоление полосы препятствий	13.03	
71	5	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.	16.03	
72	6	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	19.03	
73	7	Бег из различных исходных положений..	20.03	
74	8	Физические качества человека.	23.03	



75	9	Развитие физических качеств.	02.04	
76	10	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	03.04	
77	11	Преодоление полосы препятствий	06.04	
78	12	Спортивные игры.	09.04	
79	13	Развитие физических качеств.	10.04	
80	14	Преодоление полосы препятствий	13.04	
81	15	Метание теннисного мяча на дальность.	16.04	
82	16	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	17.04	
83	17	Бег из различных исходных положений..	20.04	
84	18	Положение — «высокий старт».	23.04	
85	19	Бег на 30 м.	24.04	
86	20	Преодоление препятствий.	24.04	
87	21	Элементы спортивных игр.	27.04	
88	22	Совершенствование элементов спортивных игр.	27.04	
89	23	Подвижные игры и эстафеты.	04.05	
90	24	Бег из различных исходных положений..	07.05	
91	25	<b>Промежуточная аттестация. Соревнование.</b>	08.05	
92	26	Преодоление полосы препятствий	11.05	
93	27	Подвижные игры и эстафеты.	11.05	
94	28	Спортивные игры.	14.05	
95	29	Подвижные игры.	14.05	
96	30	Подвижные игры и эстафеты.	15.05	
97	31	Спортивные игры.	15.05	
98	32	Подвижные игры.	18.05	
99	33	Подвижные игры.	18.05	

**Календарно – тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»  
во 2 классе на 2019-2020 учебный год. Модуль «Спортивные и  
подвижные игры» в планировании выделен курсивом**

№ урока п/п	№ урока раздела	Тема урока	дата	
			план	факт
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика и подвижные игры. (28ч)</b>				
1	1	Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	10.09	
2	2	История возникновения спортивных соревнований и Олимпийских игр.	12.09	
3	3	<i>Подвижные игры : «Змейка», « Гуси – лебеди»</i>	13.09	
4	4	Развитие координационных способностей	17.09	
5	5	Ходьба на носках и пятках.	18.09	
6	6	<i>Подвижные игры: «Гуси – лебеди», «Пятнашки»</i>	19.09	
7	7	Чередование ходьбы и бега.	20.09	
8	8	Перешагивание через предметы.	24.09	
9	9	<i>Подвижные игры: «Змейка», «День, ночь»</i>	26.09	
10	10	Ходьба с высоким подниманием бедра.	27.09	
11	11	Бег широким шагом. Бег 30 метров.	01.10	
12	12	<i>Подвижные игры: «Ловишки – перебежки», «Шишки – жёлуди – орехи»</i>	02.10	
13	13	Прыжок в длину с места.	03.10	
14	14	Челночный бег 3х10 м.	04.10	

15	15	<i>Подвижные игры: «Шишки – жёлуди – орехи», «Змейка»</i>	08.10	
16	16	Профилактика нарушений осанки. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	10.10	
17	17	Развитие выносливости.	11.10	
18	18	<i>Подвижные игры: « Зайцы в огороде», « Удочка»</i>	15.10	
19	19	Летние Олимпийские игры. Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	16.10	
20	20	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	17.10	
21	21	<i>Подвижные игры: « Удочка», «День, ночь»</i>	18.10	
22	22	Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.	22.10	
23	23	Броски набивного мяча от груди на дальность.	24.10	
24	24	<i>Подвижные игры: « Гуси – лебеди», « Совушка»</i>	25.10	
25	25	Пробегание под вращающейся скакалкой. Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	05.11	
26	26	Преодоление препятствий.	07.11	
27	27	<i>Подвижные игры: эстафеты с мячом, « Лови – бросай!»</i>	08.11	
28	28	Комплекс ритмической гимнастики.	12.11	
<b>Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. (24ч)</b>				
29	1	Правила поведения на уроках гимнастики.	14.11	
30	2	<i>Подвижные игры: «Караси и рыбак», «Посадка картофеля»</i>	15.11	
31	3	Физическое развитие человека .Развитие гибкости	19.11	
32	4	Влияние упражнений на физическое развитие человека.	21.11	
33	5	<i>Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Бег по кочкам»</i>	22.11	
34	6	Виды перекатов. Перекаты в сторону	26.11	
35	7	Кувырок вперёд.	28.11	
36	8	<i>Подвижные игры: « Лиса и куры», «Бег по кочкам»</i>	29.11	
37	9	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	03.12	
38	10	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом.	05.12	
39	11	<i>Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Посадка картофеля»</i>	06.12	
40	12	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	10.12	
41	13	Развитие чувства ритма. Стойка на лопатках, согнув ноги.	12.12	
42	14	<i>Подвижные игры: «Посадка картофеля», «Караси и рыбак»,</i>	13.12	
43	15	Запрыгивание на горку матов.	17.12	
44	16	Элементы акробатики. Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	19.12	
45	17	<i>Подвижные игры: «Караси и рыбак», «Два Мороза»</i>	20.12	
46	18	Вис лёжа на низкой перекладине	24.12	
47	19	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	26.12	
48	20	<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	27.12	

		<i>Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Пятнашки»</i>		
49	21	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья	14.01	
50	22	Полоса препятствий	16.01	
51	23	<i>Подвижные игры: «Бег по кочкам», «Шишки – жёлуди – орехи»</i>	17.01	
52	24	Комплексное развитие физических качеств.	21.01	
		<b>Раздел 3 « Шашки ». Подвижные игры (24 ч)</b>		
53	1	История шашек. Названия фигур	23.01	
54	2	<i>Подвижные игры: «Кто дальше?» (со скакалкой), «Бег по кочкам»</i>	24.01	
55	3	Шашечная доска. Начальное положение фигур. Название и сила фигур.	28.01	
56	4	Правила шашечной игры. Начало партий.	30.01	
57	5	<i>Подвижные игры: эстафета с мячами</i>	31.01	
58	6	Правила шашечной игры. Начало партий.	04.02	
59	7	Ловушки в начале партий. Первая и вторая ловушки.	06.02	
60	6	<i>Подвижные игры: «Не попадись», «Фигуры»</i>	07.02	
61	9	Ловушки в начале партий. Первая и вторая ловушки.	11.02	
62	10	Ловушки в начале партий. Третья и четвёртая ловушки.	13.02	
63	11	<i>Подвижные игры: «Фигуры», « Удочка»</i>	14.02	
64	12	Ловушки в начале партий. Третья и четвёртая ловушки.	18.02	
65	13	Ловушки в начале партий. Пятая и шестая ловушки.	20.02	
66	14	<i>Подвижные игры :«Шишки – жёлуди – орехи»,</i>	21.02	
67	15	Ловушки в начале партий. Пятая и шестая ловушки.	25.02	
68	16	Шашечные окончания. Четыре дамки против одной.	27.02	
69	17	<i>Подвижные игры: «Лови – бросай!», «Ловишки – перебежки»</i>	28.02	
70	18	Шашечные окончания. Три дамки против одной	03.03	
71	19	Учебные игры в шашки.	05.03	
72	20	<i>Подвижные игры: «Кто дальше?», «Точно в цель»,</i>	06.03	
73	21	Учебные игры в шашки.	10.03	
74	22	Учебные игры в шашки.	12.03	
75	23	<i>Подвижные игры: «Посадка картофеля», «Мяч в корзину»</i>	13.03	
76	24	Эстафеты и подвижные игры с мячом	17.03	
<b>Раздел 4. Лёгкая атлетика и подвижные игры. (26ч)</b>				
77	1	Способы закаливания. Ходьба противходом.	19.03	
78	2	<i>Подвижные игры: «Метко в цель», «Удочка»</i>	20.03	
79	3	Развитие координационных способностей.	31.03	
80	4	Смыкание приставными шагами в шеренге..	02.04	
81	5	<i>Подвижные игры: «Зайцы в огороде», « Гуси – лебеди»</i>	03.04	
82	6	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Упражнения, направленные на	07.04	

		формирование правильной осанки.		
83	7	Прыжки с высоты	09.04	
84	8	<i>Подвижные игры: «Гуси – лебеди», «Змейка»</i>	10.04	
85	9	Прыжок в длину с разбега	14.04	
86	10	Прыжки через скакалку на одной ноге.	16.04	
87	11	<i>Подвижные игры: «Ловишки – перебежки», «Совушка»</i>	17.04	
88	12	Прыжок в высоту с разбега.	21.04	
89	13	Метание теннисного мяча на дальность...	23.04	
90	14	<i>Подвижные игры: «Точно в цель», «Лови – бросай!»</i>	24.04	
91	15	Развитие чувства ритма. Прыжки-многоскоки	28.04	
92	16	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	30.04	
93	17	<i>Подвижные игры: «Лови – бросай!», «Змейка»</i>	06.05	
94	18	<b>Промежуточная аттестация. Сдача нормативов физической подготовленности обучающихся</b>	07.05	
95	19	Бег на 30 м.	12.05	
96	20	<i>Подвижные игры: «Шишки – жёлуди – орехи», «Ловишки – перебежки»</i>	14.05	
97	21	Бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.	15.05	
98	22	Развитие чувства ритма. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки	19.05	
99	23	<i>Элементы спортивных игр. Эстафета с мячом, «Мяч в корзину»</i>	21.05	
100	24	Совершенствование элементов спортивных игр	22.05	
101	25	Подвижные игры и эстафеты.	26.05	
102	26	<i>Подвижные игры и эстафеты. «Змейка», «Гуси – лебеди»,</i>	28.05	

Учитель \_\_\_\_\_ Могилевская Н.С.

**Календарно – тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе на 2019-2020 учебный год. Модуль «Спортивные и подвижные игры» в планировании выделен курсивом**

№ урока п/п	№ урока в разделе	Тема урока.	Дата	
			План	факт
<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры (34 часа)</b>				
1.	1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	09.09	
2.	2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.	10.09	
3.	3	<i>Русская народная игра «Третий лишний».</i>	11.09	
4.	4	Передвижение по диагонали.	13.09	
5.	5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	16.09	
6.	6	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	17.09	
7.	7	<i>Русская народная игра «Шишки, жёлуди, орехи.</i>	18.09.	
8.	8	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	20.09	
9.	9	Челночный бег 3x10м.	23.09	
10.	10	Челночный бег 3x10 м.	24.09	

11.	11	<i>Русская народная игра «Лиса и куры»</i>	25.09	
12.	12	Бег с изменением частоты и длины шагов.	.27.09	
13.	13	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек	30.09	
14.	14	<i>Русская народная игра «Лиса и куры», «Шишки, жёлуди, орехи».</i>	02.10	
15.	15	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	04.10	
16.	16	Равномерный медленный бег	07.10	
17.	17	<i>Подвижные игры : «Передал – садись», «Мяч среднему»,</i>	09.10	
18.	18	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	11.10	
19.	19	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	14.10	
20.	20	<i>Русская народная ига «Гуси - лебеди».</i>	16.10	
21.	21	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	18.10	
22.	22	Прыжок в высоту с прямого разбега	21.10	
23.	23	<i>Командные игры с мячом</i>	23.10	
24.	24	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	25.10	
25.	25	<i>Эстафеты</i>	06.11	
26.	26	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	08.11	
27.	27	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	11.11	
28.	28	<i>Подвижная игра «Меткий стрелок».</i>	13.11	
29.	29	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	15.11	
30.	30	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	18.11	
31.	31	<i>Русская народная игра «Салка»</i>	20.11	
32.	32	Преодоление препятствий.	22.11	
33.	33	Подвижные игры.	25.11	
34.	34	<i>Командные игры и эстафеты</i>	27.11	
<b>Гимнастика с основами акробатики ( 25 часов)</b>				
35.	1	Правила поведения на уроках гимнастики	29.11	
36.	2	Кувырки вперёд.	02.12	
37.	3	<i>Русская народная игра «Жмурки»</i>	04.12	
38.	4	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.	06.12	
39.	5	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.	09.12	
40.	6	<i>Русская народная игра «Хромая лиса»</i>	11.12	
41.	7	«Мост» из положения, лёжа на спине.	13.12	
42.	8	«Мост» из положения, лёжа на спине.	16.12	
43.	9	<i>Подвижные игры с мячом</i>	18.12	
44.	10	Вис, согнув ноги.	20.12	
45.	11	Комплекс ритмической гимнастики.	23.12	
46.	12	<i>Подвижные игры с мячом</i>	25.12	
47.	13	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	27.12	
48.	14	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	13.01	
49.	15	<i>Командные подвижные игры</i>	15.01	
50.	16	Вис на согнутых руках.	17.01	
51.	17	Вис на согнутых руках.	20.01	
52.	18	Русская народная игра	22.01	
53.	19	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	24.01	
54.	20	Комбинация из элементов акробатики.	27.01	
55.	21	<i>Русская народная игра «Два мороза»</i>	29.01	
56.	22	Полоса препятствий.	31.01	

57.	23	Полоса препятствий.	03.02	
58.	24	<i>Подвижные игры</i>	05.02	
59.	25	Подвижные игры с мячом	07.02	
<b>«Пионербол» и подвижные игры с мячом( 20 часов )</b>				
60.	1	История возникновения игры «Пионербол»	10.02	
61.	2	<i>Подвижные игры с мячом« Кто быстрее»</i>	12.02	
62.	3	Техника выполнения подачи мяча.	14.02	
63.	4	Техника выполнения подачи мяча.	17.02	
64.	5	<i>Эстафеты с мячом</i>	19.02	
65.	6	Приём мяча.	21.02	
66.	7	Приём мяча.	24.02	
67.	8	<i>Подвижная игра «Самый меткий»</i>	26.02	
68.	9	Передача внутри команды	28.02	
69.	10	Передача через сетку.	02.03	
70.	11	Передача с места и после шагов в прыжке	04.03	
71.	12	Передача с места и после шагов в прыжке	06.03	
72.	13	Передача через сетку	09.03	
73.	14	<i>Командные игры с мячом</i>	11.03	
74.	15	Комбинированные упражнения ::подача приём	13.03	
75.	16	Комбинированные упражнения ::подача приём	16.03	
76.	17	<i>Подвижная игра «Передай мяч »</i>	18.03	
77.	18	Учебно- тренировочная игра «Пионербол»	20.03	
78.	19	Учебно- тренировочная игра «Пионербол»	30.03	
79.	20	<i>Эстафеты с мячом</i>	01.04	
<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры (23 часа)</b>				
80.	1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	03.04	
81.	2	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.	06.04	
82.	3	<i>Командные игры и эстафеты</i>	08.04	
83.	4	Смыкание приставными шагами в шеренге.	10.04	
84.	5	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	13.04	
85.	6	<i>Подвижные игры с мячом</i>	15.04	
86.	7	Прыжки с высоты.	17.04	
87.	8	Прыжки с высоты.	20.04	
88.	9	Подвижная игра « <i>Метко в цель</i> »	22.04	
89.	10	Метание малого мяча на дальность.	24.04	
90.	11	Метание малого мяча на дальность.	27.04	
91.	12	Подвижная игра « <i>Имена</i> »	29.04	
92.	13	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	04.05	
93.	14	<i>Подвижные игры и эстафеты.</i>	06.05	
94.	15	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	08.05	
95.	16	Ведение баскетбольного мяча.	11.05	
96.	17	<i>Подвижные игры и эстафеты.</i>	13.05	
97.	18	<b>Промежуточная аттестация за курс 3 класса Сдача нормативов физической подготовленности обучающихся.</b>	15.05	
98.	19	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	18.05	
99.	20	<i>Подвижные игры и эстафеты.</i>	20.05	
100.	21	Ведение футбольного мяча.	22.05	
101.	22	Совершенствование элементов спортивных игр.	25.05	
102.	23	<i>Подвижные игры и эстафеты.</i>	27.05	

**Календарно – тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе на 2019-2020 учебный год.**  
**Модуль «Спортивные и подвижные игры» в планировании выделен курсивом**

№ урока п.п.	№ урока в разделе	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры (24часа)</b>				
1	1	Правила поведения на занятиях физической культуры.	10.09	
2	2	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	11.09	
3	3	<i>Подвижные игры. Игра « Вороны –воробыи»</i>	12.09	
4	4	Влияния физической культурой на работу сердца, лёгких.	13.09	
5	5	Бег с высоким подниманием бедра.	16.09	
6	6	<i>Подвижные игры. Игра « Салки»</i>	17.09	
7	7	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	19.09	
8	8	Челночный бег 3 x10 м.	20.09	
9	9	<i>Подвижные игры. Игра « Городки»</i>	23.09	
10	10	Положение – «низкий старт».	24.09	
11	11	Бег на 30 м на время.	26.09	
12	12	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	27.09	
13	13	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	01.10	
14	14	Равномерный медленный бег до 800 м.	03.10	
15	15	<i>Подвижные игры. Игра « Городки»</i>	04.10	
16	16	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	08.10	
17	17	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.	10.10	
18	18	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.	11.10	
19	19	<i>Спортивные игры . Игра «Пионербол»</i>	15.10	
20	20	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	17.10	
21	21	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	18.10	
22	22	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	22.10	
23	23	<i>Спортивные игры. Игра «Пионербол»</i>	24.10	
24	24	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	25.10	
<b>Гимнастика с основами акробатики (22часа)</b>				
25	1	Правила поведения на уроках гимнастики.	05.11	
26	2	Кувырки вперёд.	07.11	
27	3	Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.	08.11	

28	4	<i>Подвижные игры. Игра « Вышибалы»</i>	12.11	
29	5	Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.	14.11	
30	6	Измерение частоты сердечных сокращений во время физических упражнений.	15.11	
31	7	<i>Подвижные игры. Игра « Вышибалы»</i>	19.11	
32	8	Вис согнувшись.	21.11	
33	9	«Мост» из положения лёжа на спине.	22.11	
34	10	Вис углом.	26.11	
35	11	<i>Спортивные игры. Игра «Пионербол»</i>	28.11	
36	12	Повторение комплекса упражнений, направленный на развитие гибкости.	29.11	
37	13	Кувырок назад.	03.12	
38	14	<i>Спортивные игры. Игра «Пионербол»</i>	05.12	
39	15	Кувырок назад.	06.12	
40	16	Перелезание через препятствие (высота 100 см).	10.12	
41	17	<i>Спортивные игры. Игра «Баскетбол»</i>	12.12	
42	18	Вис на согнутых руках.	13.12	
43	19	Переползание по - пластунски.	17.12	
44	20	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	19.12	
45	21	<i>Спортивные игры. Игра «Баскетбол»</i>	20.12	
46	22	Комбинация из элементов акробатики.	24.12	
<b>Подвижные игры на воздухе (20часов).</b>				
47	1	Правила поведения на уроках	26.12	
48	2	<i>Подвижные игры и эстафеты</i>	27.12	
49	3	Катание на коньках.	14.01	
50	4	Равномерное передвижение по дистанции.	16.01	
51	5	<i>Подвижные игры и эстафеты</i>	17.01	
52	6	Катание на коньках.	21.01	
53	7	Равномерное передвижение по дистанции.	23.01	
54	8	<i>Подвижные игры и эстафеты</i>	24.01	
55	9	Передвижение «Ёлочкой».	28.01	
56	10	Равномерное передвижение по дистанции.	30.01	
57	11	<i>Подвижные игры и эстафеты</i>	31.01	
58	12	Совершенствовать изученных способов передвижения на коньках.	04.02	
59	13	Спуски и подъёмы с горы.	06.02	
60	14	Равномерное передвижение.	07.02	
61	15	<i>Эстафеты и подвижные игры на санках.</i>	11.02	
62	16	<i>Эстафеты и подвижные игры на санках.</i>	13.02	
63	17	<i>Эстафеты и подвижные игры на коньках.</i>	14.02	



64	18	<i>Эстафеты и подвижные игры на коньках.</i>	18.02	
65	19	<i>Эстафеты и подвижные игры на коньках и санках.</i>	20.02	
66	20	<i>Эстафеты и подвижные игры на свежем воздухе</i>	21.02	
<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры ( 36 часов).</b>				
67	1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	25.02	
68	2	Роль внимания и памяти при обучении физическими упражнениями.	27.02	
69	3	Бег из различных исходных положений.	28.02	
70	4	<i>Подвижные игры и эстафеты</i>	03.03	
71	5	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	05.03	
72	6	Прыжки с высоты.	06.03	
73	7	<i>Подвижные игры и эстафеты</i>	10.03	
74	8	Прыжки с поворотом на 360 градусов.	12.03	
75	9	Метание малого мяча на дальность с одного шага.	13.03	
76	10	<i>Подвижные игры и эстафеты</i>	17.03	
77	11	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	19.03	
78	12	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд – вверх.	20.03	
79	13	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх	31.03	
80	14	Ведение баскетбольного мяча.	07.04	
81	15	Ведение баскетбольного мяча «Змейкой».	09.04	
82	16	<i>Спортивные игры. Игра «Баскетбол»</i>	10.04	
83	17	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	14.04	
84	18	Ведение футбольного мяча.	16.04	
85	19	Совершенствование элементов спортивных игр.	17.04	
86	20	<i>Спортивные игры. Игра «Баскетбол»</i>	21.04	
87	21	Ведение футбольного мяча.	23.04	
88	22	Совершенствование элементов спортивных игр.	24.04	
89	23	Совершенствование элементов спортивных игр.	28.04	
90	24	<i>Подвижные игры и эстафеты.</i>	30.04	
91	25	<i>Подвижные игры и эстафеты.</i>	05.05	
92	26	<i>Подвижные игры и эстафеты.</i>	07.05	
93	27	<i>Подвижные игры и эстафеты.</i>	08.05	
94	28	Бег из различных исходных положений.	12.05	
95	29	Бег из различных исходных положений.	14.05	
96	30	Ведение футбольного мяча.	15.05	
97	31	<b>Промежуточная аттестация. Зачёт .</b>	19.05	
98	32	Ведение футбольного мяча.	20.05	

99	32	Ведение футбольного мяча.	21.05	
100	33	<i>Подвижные игры и эстафеты.</i>	22.05	
101	34	<i>Подвижные игры и эстафеты.</i>	25.05	
102	35	<i>Подвижные игры и эстафеты.</i>	26.05	

Учитель: Молофий С.В.