

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа пос. Степняки
муниципального района Приволжский Самарской области**

Рассмотрено:

на педагогическом совете

№ 1 от «30» августа 2021г

Проверено:

И.ф. Зам. директора по УВР

«27» августа 2021г

_____ Л.В. Миллер

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ ООШ пос. Степняки

«30» августа 2021г

_____ О.Н. Харитонова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1-4 КЛАСС
2021-2022учебный год**

Учебно-методический комплект «Школа России».

Физическая культура 1-4 классы.

2021-2022 уч. год

№ п/п	Наименование дисциплин, входящих в заявленную образовательную программу	Уровень изучения	Вид учебной программы / программа	Используемые учебники	Учебно-методические пособия	Соответствие УМК учебному стандарту
1	2	3	4	5	6	7
1	Физическая культура 1-4 классы	базовый	государственная	В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Москва «Просвещение» 2016г.	1. Рабочие программы. Физкультура. 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Лях 2. Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы. Пособие для общеобразовательных организаций. 4-е издание. – М.: Просвещение, 2016.	полное

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры в начальной школе, которые определены стандартом и основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ ООШ пос. Степняки, предъявляющей следующие требования к результатам освоения предмета:

Физическая культура

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

• *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*

• *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

• *использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;*

• *составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;*

• *классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;*

• *самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;*

• *тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;*

• *взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.*

Выпускник получит возможность научиться:

• *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

• *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

• *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных отметок.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования (климатогеографическими условиями)

невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделам: лёгкая атлетика (прыжок в высоту); гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине).

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведённое на вариативную часть раздел гимнастика заменен подвижными и спортивными играми, увеличено количество уроков по лыжной подготовке (региональный компонент).

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания 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 кондиционных (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 и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым 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 др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии.

2. Общая характеристика учебного предмета

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч):

в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30

августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 часов - на четыре года обучения (3 ч в неделю).

4. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- 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, доброжелательно 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 результаты

- 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 результаты

- 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).

5. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её 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 лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор

присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая 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; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Содержание учебного предмета

№	Наименование раздела	Количество часов			
		1 кл	2 кл	3 кл	4 кл
1	Легкая атлетика	21	30	30	30
2	Подвижные и спортивные игры	39	30	30	30
3	Лыжные гонки	21	24	24	24
4	Гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18
	Итого	99	102	102	102

6. Планируемые результаты, достижения обучающихся

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

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

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися

содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

7. Учебно-методическое обеспечение

Учебник для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2016).

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физической культуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющим следить за весовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физической культуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовым, аудио- и видеофайлами, графикой (картонки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Интернет ресурсы:

nsportal.ru

fizkultura-na5.ru

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи для метания
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка
5. Мат гимнастический
6. Канат
7. Обруч
8. Секундомер
9. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные
10. Мячи резиновые разных диаметров
11. Аптечка

8. Тематическое планирование учебного материала

Тематическое планирование по физической культуре

1 класс

№ п/п	№ урока в разделе	Тема урока	Контроль, элементы содержания
1.	1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
2.	2	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе
3.	3	Бег с высоким подниманием бедра.	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
4.	4	Бег с изменением направления движения по указанию учителя коротким, средним или длинным шагом.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
5.	5	Обычный бег по размеченным участкам дорожки.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
6.	6	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности. Включают прыжковые

7.	7	Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах	упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
8.	8	Прыжок в длину с места	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
9.	9	Прыжки через набивные мячи	упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
10.	10	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
11.	11	Равномерный, медленный бег до 3-4 мин.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
12	1	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
13	2	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями

14	3	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Уметь играть в подвижные игры.
15	4	Подвижные игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
16	5	Подвижные игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
17	6	Подвижные игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
18	7	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Используют подвижные игры для активного отдыха. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
19	8	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
20	9	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
21	10	Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
22	11	ОРУ в движении. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь играть в

		расчет». Эстафеты.	Подвижные игры.
23	12	ОРУ в движении. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Используют подвижные игры для активного отдыха Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
24	13	Подвижные игры: "Кто дальше бросит», « Метко в цель".	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
25	14	Подвижные игры: "Кто дальше бросит», « Метко в цель".	Используют подвижные игры для активного отдыха. Уметь играть в подвижные игры.
26	15	Подвижные игры : «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	Используют подвижные игры для активного отдыха.
27	16	Подвижные игры : «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
28	17	Подвижная игра «Попади в обруч»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
29	18	Подвижная игра «Попади в обруч»	Используют подвижные игры для активного отдыха.
30.	1	Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
31.	2	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу , в круг.	Оказывают помощь сверстникам в освоении строевых упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.
32.	3	Перестроение по звеньям, по	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.

		заранее установленным местам.	
33.	4	Размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
34.	5	Группировка. Команда «Шагом марш!», «Класс стой!».	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
35.	6	Перекаты в группировке лежа на животе из упора стоя на коленях. Строевые упражнения.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
36.	7	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
37.	8	Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев . Строевые упражнения.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
38.	9	Стойка на носках, на одной ноге(на полу или на гимнастической скамейке). Строевые упражнения.	Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
39.	10	Ходьба по гимнастической скамейке. Строевые упражнения.	Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.

40.	11	Перелезание через гимнастического коня. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Осваивают технику упражнений в лазание и перелезание, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Точно выполняют строевые приемы.
41.	12	Упражнения в висе стоя и лежа.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появлений ошибок и соблюдая правила безопасности.
42.	13	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
43.	14	Вис на согнутых руках.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
44.	15	Лазанье по гимнастической стенке и канату.	Описывают технику упражнений в лазание и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
45.	16	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
46.	17	Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.
47.	18	Перешагивание через набивные мячи и их переноска.	Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Лыжные гонки – 21 ч

48.	1	Лыжные гонки. Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж.	Описывают технику передвижения на лыжах.	
49.	2	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
50.	3	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
51.	4	Повороты переступанием.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	
52.	5	Повороты переступанием.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	
53.	6	Подъемы и спуски под уклон.	Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
54.	7	Подъемы и спуски под уклон.	Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
55.	8	Подъемы и спуски под уклон.	Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	

56.	9	Передвижение на лыжах до 1 км.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	
57.	10	Передвижение на лыжах до 1 км.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	
58.	11	Передвижение на лыжах до 1 км.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	
59.	12	Скользящий шаг с палками.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
60.	13	Скользящий шаг с палками.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
61.	14	Скользящий шаг с палками.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
62.	15	Подъемы и спуски с небольших склонов.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	

63.	16	Подъемы и спуски с небольших склонов.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
64.	17	Подъемы и спуски с небольших склонов.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
65.	18	Передвижение на лыжах до 1,5 км	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
66.	19	Передвижение на лыжах до 1,5 км	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
67.	20	Передвижение на лыжах до 1,5 км	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	

68.	21	Передвижение на лыжах до 1,5 км	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
Подвижные и спортивные игры – 21 ч				
69.	1	Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по ТБ. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. П.И. «Играй, играй, мяч не теряй»	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.	
70.	2	Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по ТБ. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. П.И. «Играй, играй, мяч не теряй»	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.	
71.	3	Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по ТБ. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. П.И. «Играй, играй, мяч не теряй»	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.	
72.	4	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему»	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.	
73.	5	Ловля и передача мяча в движении. Игра	Используют действия данных подвижных игр для развития	

		«Мяч водящему»	координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.	
74.	6	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему»	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.	
75.	7	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Игра «У кого меньше мячей»	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.	
76.	8	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Игра «У кого меньше мячей»	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.	
77.	9	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Игра «У кого меньше мячей»	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.	
78.	10	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	
79.	11	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	
80.	12	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	

81.	13	Подвижные игры : «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	
82.	14	Подвижные игры : «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	
83	15	Подвижные игры : «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	
84	16	Подвижные игры : «Кто дальше бросит», «Точный расчет»	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	
85	17	Подвижные игры : «Кто дальше бросит», «Точный расчет»	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	
86	18	Подвижные игры : «Кто дальше бросит», «Точный расчет»	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	
87	19	Подвижные игры: «Лисы и куры», «пятнашки»	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	
88	20	Подвижные игры: «Лисы и куры», «пятнашки»	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	
89	21	Подвижные игры: «Лисы и куры», «пятнашки»	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	
Легкая атлетика – 10 ч				
90	1	Легкая атлетика. Инструктаж по	Демонстрируют вариативное выполнение беговых	

		ТБ. Обычный бег с чередованием с ходьбой до 150 м.	упражнений.	
91	2	Челночный бег 3*5	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
92	3	Равномерный бег, медленный бег до 3-4 мин.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	
93	4	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.		
94	5	Прыжок в длину с разбега (место отталкивания не обозначено)с приземлением на обе ноги.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	
95	6	Прыжок с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия.		
96	7	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.	
97	8	Метание малого мяча на заданное расстояние.		
98	9	Равномерный бег до 6 мин.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	

99	10	Соревнования на короткие дистанции (30 м)	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	
----	----	---	--	--

Уровень физической подготовленности

1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Тематическое планирование по физической культуре

2 класс

№ п/п	№ урока в раздел е	Тема урока	Элементы содержания	Основные виды учебной деятельности обучающихся. Требования к уровню подготовки обучающихся	Контроль	Домаш нее задание
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика – 17 ч						
31	1	ТБ во время занятий физической культурой. Строевые упражнения.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать в чередовании с ходьбой до 150 м.	Текущий	Бег до 6 мин.
2	2	ОРУ. Ходьба. Обычны бег. Бег с		Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Уметь правильно выполнять движения в	Учетный	Бег с ускорением 30 м.

ускорением
(30м)

ходьбе и беге; выполнять бег по
размеченным участкам дорожки

3	3	Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать 500 м, усваивают правила соревнований в беге.	Текущий	Бег до 6 мин.
4	4	Бег 500 м. ОРУ без предметов. Игра «Метание на точность».		Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 500 м, метать мяч на дальность.	Текущий	Бег 500 м.
5	5	Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м, прыжок в длину с места. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	Текущий	Прыжок в длину с места.

6	6	Закрепление техники прыжка с места. Эстафеты.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно отталкиваться и приземляться. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Текущий	Прыжок в длину с места.
7	7	Бег 1000 м.	Взаимодействуют с сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь бегать 1000 м. Соблюдают правила безопасности.	Учетный	Прыжок в длину с места.
8	8	Обучение технике метания мяча на дальность.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.		Бег 1000 м
9	9	Прыжки с разбега и отталкиванием одной ногой через плоские препятствия		Применяют прыжковые упражнения для развития координационных способностей. Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с разбега и отталкиванием одной ногой через плоские препятствия.		Бег до 6 мин.
10	10	Метание	Описывают технику выполнения	Уметь правильно выполнять		Метание на

малого мяча метательных упражнений, осваивают ее на дальность самостоятельно, выявляют и устраняют из положения характерные ошибки в процессе усвоения. стоя грудью Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений в направлении метания

движения в метании различными способами; метать мяч на дальность

дальность

11 11 Метание на заданное расстояние

Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на заданное расстояние. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений. Соблюдают правила безопасности.

Метание на заданное расстояние

12 12 Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м.

Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м.

Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м.

13	13	Эстафеты с бегом на скорость	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Применяют беговые упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Уметь правильно выполнять эстафеты с бегом на скорость.	Эстафетный бег
14	14	Бег с ускорением от 10 до 20 м	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Применяют беговые упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Уметь правильно выполнять бег с ускорением от 10 до 20 м.	Бег с ускорением от 10 до 20 м
15	15	Равномерный бег до 3-4 мин.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей	Уметь пробегать в равномерном темпе до 3-4 минут. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Контролируют темп бега по ЧСС.	Равномерный бег до 3-4 мин.
16	16	«Круговая эстафета»	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Применяют беговые упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Уметь правильно выполнять «круговую эстафету».	Эстафетный бег
17	17	Эстафета «Вызов		Применяют беговые упражнения для развития скоростно-силовых	Эстафетный

номеров»

способностей. Уметь правильно выполнять эстафету «Вызов номеров».

бег

Гимнастика с основами акробатика – 9 ч

18	1	Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по ТБ. ОРУ с большими мячами.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Строевые упражнения.	Уметь выполнять ОРУ с большими мячами, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать правила безопасного поведения во время занятий гимнастикой. Точно выполняют строевые приемы.	Упражнения для развития гибкости
19	2	Группировка . Перекаты в группировке	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Уметь выполнять группировку, перекаты в группировке. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	
20	3	Группировка лежа на животе из упора стоя на коленях		Уметь выполнять группировку лежа на животе из упора стоя на коленях Описывают технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	

21	4	Кувырок вперед	Уметь выполнять кувырок вперед.
			Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
22	5	Кувырок в сторону	Уметь выполнять кувырок в сторону.
			Описывают технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
23	6	Стойка на лопатках согнув ноги	Уметь выполнять стойку на лопатках согнув ноги.
			Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
24	7	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваяс ь руками	Уметь лазать по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. Оказывают помощь сверстникам а освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.

Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности

25	8	Лазанье по канату	Уметь лазать по канату. Оказывают помощь сверстникам а освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.
26	9	Лазанье по канату	Уметь лазать по канату. Описывают и осваивают технику лазанья по канату, соблюдая правила безопасности.

Подвижные и спортивные игры – 15 ч

27	1	Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча. Игра: «Мяч водящему»	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, мячом. Соблюдают правила безопасности.
28	2	Броски и ведение мяча		Уметь играть в подвижные игры с бросками и ведением мяча.

индивидуаль
но. Игра:
«Мяч
водящему»

29	3	Ловля и передача мяча в движении. Игра: «Школа мяча»	Уметь играть в подвижные игры с ловлей и передачей мяча. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
30	4	Ведение мяча левой, правой рукой шагом. Игра: «Школа мяча»	Уметь выполнять ведение мяча левой, правой рукой шагом, «Школу мяча». Соблюдают правила безопасности.
31	5	Ведение мяча левой, правой рукой бегом.	

		Игра: «Школа мяча»		
32	6	Бросок мяча в цель: щит. Игра: «Мяч водящему»	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	Уметь выполнять бросок в цель, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, мячом. Соблюдают правила безопасности.
33	7	Бросок мяча в цель: мишень. Игра: «Играй, мяч не теряй»	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	
34	8	Бросок мяча в цель: обруч. Игра: «Попади в обруч»		
35	9	Бросок мяча в цель: кольцо. Игра: «Мяч		Уметь выполнять бросок в цель, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, мячом.

		в корзину»		Соблюдают правила безопасности.
36	10	Игры: «Метко в цель», «Точный расчет»	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Уметь играть в подвижные игры с бросками и метаниями. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
37	11	Игры : «Кто дальше бросит», «Пятнашки»		
38	12	Игры: «Школа мяча», «Мяч в корзину»	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Используют подвижные игры для активного отдыха.
39	13	Игры: «Школа мяча», «Мяч в корзину»		
40	14	Игры: «Попади в обруч», «Мяч		

водящему»

41 15 Игры:
«Попади в
обруч»,
«Мяч
водящему».

Лыжные гонки – 24 ч

42	1	Лыжные гонки. Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви вовремя занятий	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.	Уметь выполнять одноопорное скольжение до двух секунд. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.
43	2	Значение		Умеют объяснить значение занятий

		занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.		лыжами для укрепления здоровья и закаливания.
44	3	Требования к температурн ому режиму, понятие об обморожени и		Знают требования к температурному режиму, понятие об обморожении.
45	4	Переноска и надевание лыж	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к переноске и надеванию лыж.
46	5	Ступающий и скользящий шаг без палок		Уметь выполнять ступающий и скользящий шаг без палок.
47	6	Ступающий и скользящий		Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к ступающему и скользящему шагу с

		шаг с палками		палками.
48	7	Повороты переступанием		Уметь выполнять повороты переступанием.
49	8	Повороты переступанием		Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к повороту переступанием.
50	9	Передвижение на лыжах до 1 км	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Уметь выполнять передвижение на лыжах до 1 км. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
51	10	Передвижение на лыжах до 1 км		Уметь выполнять передвижение на лыжах до 1 км. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.
52	11	Передвижение на лыжах до 1 км		
53	12	Скользкий		Уметь выполнять передвижение

		шаг с палками		скользящим шагом с палками. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
54	13	Скользкий шаг с палками		Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к скользящему шагу с палками.
55	14	Скользкий шаг с палками	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Уметь выполнять одноопорное скольжение до двух секунд. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.
56	15	Подъем и спуск с небольшого склона		Уметь выполнять подъем и спуск с небольшого склона.
57	16	Подъем и спуск с небольшого склона		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
58	17	Подъем и спуск с		Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к

		небольшого склона		скользящему шагу с палками.
59	18	Передвижение на лыжах до 1,5 км		Уметь выполнять передвижение на лыжах до 1,5 км. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
60	19	Передвижение на лыжах до 1,5 км	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Уметь выполнять передвижение на лыжах до 1,5 км. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.
61	20	Передвижение на лыжах до 1,5 км		
62	21	Повороты переступанием		Уметь выполнять повороты переступанием.
63	22	Повороты переступанием		
64	23	Подъем и спуск под		Уметь выполнять подъем и спуск под

уклон

уклон.

65 24 Подъем и
спуск под
уклон

Подвижные и спортивные игры – 12 ч

66	1	Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по ТБ.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Знать названия спортивных и подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры, соблюдают правила безопасности.
67	2	Игры : «Точный расчет», «Метко в цель»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, мячом. Соблюдают правила безопасности.
68	3	Игры: «Кто дальше бросит», «Играй, играй, мяч		Уметь играть в подвижные игры с бросками и ведением мяча.

не теряй»

69	4	Игры : «Мяч водящему», «У кого больше мячей»		Уметь играть в подвижные игры с ловлей и передачей мяча. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
70	5	Игры : «Школа мяча», «Мяч в корзину»		Уметь выполнять «Школу мяча» и броски в корзину. Используют подвижные игры для активного отдыха.
71	6	Игры : «Попади в обруч», «К своим флажкам»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	Уметь играть в подвижные игры с ловлей и передачей мяча. Соблюдают правила безопасности.
72	7	Игры : «Два мороза», «Пятнашки»		Знать названия спортивных и подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры, соблюдают правила безопасности.
73	8	Игры: «Прыгающие воробушки»,		

«Зайцы в огороде»

74	9	Игры: «Лисы и куры», Два мороза	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, мячом. Соблюдают правила безопасности.
75	10	Игры: «Кто дальше бросит», «Играй, играй, мяч не теряй»		
76	11	Игры : «Точный расчет», «Метко в цель»		
77	12	Игры : «Попади в обруч», «К своим флажкам»		

Гимнастика с основами акробатики – 9 ч

78	1	<p>Гимнастика с основами акробатика. Инструктаж по ТБ. ОРУ с гимнастическими палками.</p>	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>Уметь выполнять ОРУ с гимнастическими палками. Знать правила безопасного поведения во время занятий гимнастикой. Точно выполняют строевые приемы.</p>
79	2	<p>Подтягивание лежа на горизонтальной скамейке.</p>	<p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Уметь выполнять подтягивание лежа на живое по горизонтальной скамейке.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
80	3	<p>Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.</p>	<p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Уметь выполнять Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Описывают технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>

81	4	Размыкание смыкание приставным и шагами.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	Уметь выполнять размыкание смыкание приставными шагами. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
82	5	Перестроени е из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две.		Уметь выполнять кувырок в сторону. Описывают технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
83	6	Команда «На два(четыре) шага разомкнись! »		Уметь выполнять команду «На два(четыре) шага разомкнись!». Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
84	7	Кувырок вперед	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных	Уметь выполнять кувырок вперед. Оказывают помощь сверстникам а освоении упражнений в кувырках, выявляют технические ошибки и

упражнений.

помогают в их исправлении.

85	8	Кувырок в сторону		Уметь выполнять кувырок в сторону. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.
86	9	Стойка на лопатка согнув ноги		Уметь выполнять стойку на лопатка согнув ноги. Описывают и осваивают технику, соблюдая правила безопасности.

Подвижные и спортивные игры – 3 ч

87	1	Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по ТБ. Игра : «Два мороза»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, с предметами и без предметов. Соблюдают правила безопасности.
88	2	Игры : «Пятнашки»		

, «К своим
флажкам»

89 3 Игры:
«Прыгающи
е
воробушки»,
«Лисы и
куры»

Легкая атлетика – 13 ч

90 1 Легкая
атлетика.
Инструктаж
по ТБ.
Обычный
бег.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Уметь правильно выполнять обычный бег.

91 2 Бег с
изменением
направления
движения по
указанию
учителя.

Уметь правильно выполнять бег с изменением направления движения по указанию учителя.

92 3 Обычный

Демонстрируют вариативное

		бег в чередовании с ходьбой до 150 м.		выполнение беговых упражнений. Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м.
93	4	Челночный бег 3*10	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; челночный бег 3*10
94	5	Эстафеты с бегом на скорость		Применяют беговые упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Уметь правильно выполнять Эстафеты с бегом на скорость.
95	6	Прыжки через веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов	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 прыгучести. Уметь правильно выполнять прыжки через веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов.
96	7	Прыжок через		Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать через

		длинную неподвижную и качающуюся скакалку.		длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
97	8	Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега, с места с небольшого разбега		Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с 4-5 шагов разбега, с места с небольшого разбега. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
98	9	Равномерный бег до 150 м	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей и выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития координационно-силовых способностей. Уметь правильно выполнять движения в равномерный бег до 150 м.
99	10	Медленный бег до 150 м		Уметь правильно выполнять движения медленный бег до 150 м.
100	11	Кросс по слабопересеченной местности		Уметь правильно выполнять кроссовый бег по слабопересеченной местности до 1 км. Соблюдают

		до 1 км	правила безопасности.
101	12	Кросс по слабопересе ченной местности до 1 км	
102	13	Кросс по слабопересе ченной местности до 1 км	Применяют беговые упражнения для развития выносливости.

Уровень физической подготовленности

2 класс

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

Тематическое планирование по физической культуре

3 класс

№ п/п	№ урока в разделе	Тема урока	Элементы содержания	Основные виды учебной деятельности обучающихся. Требования к уровню подготовки обучающихся	Контроль	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6	7
1.	1.	ТБ на занятиях физической культурой. Строевые упражнения.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь правильно выполнять строевые упражнения, основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м	Текущий	Высокий старт
2.	2.	ОРУ. Ходьба. Обычны бег. Бег с ускорением (30м). Беседа о значении занятий физ упражнениям	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. История развития физической культуры и первых соревнований.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м, усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	Текущий	Бег с ускорением 30 м

		и.				
3.	3.	Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры.			Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать 500 м, усваивают правила соревнований в беге.	Бег до 500 м
4.	4.	Бег 500 м. ОРУ без предметов. Игра «Метание на точность».	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Характеристика основных физических качеств, силы,быстроты, выносливости и равновесия.		Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 500 м, метать мяч на дальность.	Текущий Бег 500 м
5.	5.	Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры.	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>		Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м, прыжок в длину с места. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	Фронтальный, индивидуальный зачет Прыжок в длину с места
6.	6.	Закрепление техники прыжка с места. Теория	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.		Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно отталкиваться и приземляться .Описывают технику выполнения	Текущий Подтягивание. Прыжок в длину с места

		– строевые упражнения.		прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки.		
7.	7.	Совершенство вание техники прыжка с места. Подтягивание на перекладине.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. Комплекс дыхательных упражнений.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно отталкиваться и приземляться, подтягиваться на перекладине.	Текущий	Прыжок в длину с места
8.	8.	Учет техники прыжка с места. Эстафеты.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно отталкиваться и приземляться. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Зачет, тестирование	Бег до 1000 м
9.	9.	Бег 1000 м. Игра «Через кочки-пенечки».	Бег с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Бег 100 м.	Уметь бегать 1000 м. Соблюдают правила безопасности.		Бег до 1000 м
10.	10.	Обучение технике метания мяча на дальность.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	Текущий	Метание на дальность
11.	11.	Метание	Метание малого мяча с места на дальность и на	Уметь метать из различных	Зачет,	Метание на

		мяча.	заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	положений на дальность и в цель. Описывают технику метания малого мяча разными способами.	тестирование	дальность
12.	1.	Бег по пересечённой местности.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса. Составление режима дня.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Контролируют темп бега по ЧСС.	Текущий	
13.	2.	Бег по пересечённой местности.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений при этом соблюдают правила безопасности.	Текущий	
14.	3.	Бег по пересечённой местности.	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	
15.	4.	Бег по пересечённой местности.	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. Применяют беговые упражнения для развития координационных,	Текущий	

			мышц при выполнении упражнений. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	скоростных способностей.		
16.	5.	Бег по пересечённой местности.	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	
17.	6.	Бег по пересечённой местности.	Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	
18.	7.	Бег по пересечённой местности.	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС.	Сдача норм без учета времени, выполнение бега и ходьбы без остановки	
19.	1.	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Точно выполняют строевые приемы.	Текущий	

			изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ			
20.	2.	Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Описывают состав и содержание ОРУ без предметов и составляют комбинации из числа разученных элементов.	Текущий	
21.	3.	Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
22.	4.	Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	Оценка техники выполнения комбинации	

			изменилось?». Развитие координационных способностей			
23.	5.	Висы. Строевые упражнения.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висте. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висте. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Текущий	
24.	6.	Висы. Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висте. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висте	Текущий	
25.	7.	Висы. Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висте. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висте	Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1. Отжимание от скамейки: «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6	
26.	8.		Передвижение по диагонали, противоходом,	Уметь лазать по гимнастической	Текущий	

		Опорный прыжок, лазанье.	«змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	стенке; выполнять опорный прыжок. Оказывают помощь сверстникам а освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.		
27.	9.	Опорный прыжок, лазанье.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают, соблюдая правила безопасности.	Текущий	
28.	1.	ТБ на уроках п/игр. Подвижные игры. «Пустое место», «Белые медведи».	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Организация и проведение подвижных игр-на спортивных площадках.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Соблюдают правила безопасности.	Текущий	
29.	2.	Подвижные игры. «Пустое место», «Белые	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	

		медведи».				
30.	3.	Подвижные игры. «Пустое место», «Белые медведи».	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Текущий	
31.	4.	Подвижные игры. «Пустое место», «Белые медведи».	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	Текущий	
32.	5.	Подвижные игры. «Пустое место», «Белые медведи».	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
33.	6.	Подвижные игры. «Пустое место», «Белые	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Текущий	

		медведи».				
34.	7.	Подвижные игры.«Прыжки по полосам», «Волк во рву».	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
35.	8.	Подвижные игры. «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Текущий	
36.	9.	Подвижные игры. «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
37.	10.	Подвижные игры. «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	

38.	11.	Подвижные игры. «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Соблюдают правила безопасности.	Текущий	
39.	12.	Подвижные игры. "Невод", "Два Мороза"	ОРУ. Игры: "Невод", "Два Мороза". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
40.	13.	Подвижные игры. "Невод", "Два Мороза"	ОРУ. Игры: "Невод", "Два Мороза". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями..	Текущий	
41.	14.	Подвижные игры. "Космонавты", "Удочка"	ОРУ. Игры: "Космонавты", "Удочка". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
42.	15.	Подвижные игры. "Космонавты", "Удочка"	ОРУ. Игры: "Космонавты", "Удочка". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Используют подвижные игры для активного отдыха.	Текущий	
43.	1.	ТБ на уроках	ТБ на уроках л/подготовки. Инвентарь. Зимние	Уметь выполнять одноопорное		

		л/подготовки. Инвентарь.	виды спорта.	скольжение до двух секунд. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.		
44.	2.	Скользкий шаг. Спуск в основной стойке.	Остановка маховой ноги в скользящем шаге в течении одной секунды. Напряжение и расслабление мышц ног во время спуска в основной стойке	Уметь выполнять одноопорное скольжение до двух секунд. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Текущий	
45.	3.	Поворот переступанием в движении.	Обучение позднему переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием в движении.	Уметь выполнять одноопорное скольжение до двух секунд	Текущий	
46.	4.	Попеременный двухшажный ход.	Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении	Уметь выполнять одноопорное скольжение до двух секунд	Текущий	
47.	5.	Попеременный двухшажный ход.	Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Осваивают технику под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.		
48.	6.	Скользкий шаг и поворот	Отталкивание ног в скользящем шаге.	Уметь выполнять одноопорное скольжение до двух секунд.	Проверить уровень	

		переступание м с продвижение м вперёд.		Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.	образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперёд	
49.	7.	Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо.	Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге. Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Подъем «лесенкой» прямо.	Уметь выполнять одноопорное скольжение до двух секунд. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Описывают технику передвижения на лыжах.	Текущий	
50.	8.	Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Техника выполнения подъема лесенкой прямо.	Уметь выполнять одноопорное скольжение до двух секунд. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Описывают технику передвижения на лыжах.	Текущий	
51.	9.	Одновременный	Движение туловища и постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск	Уметь выполнять одноопорное скольжение до двух секунд	Текущий	

		бесшажный ход. Спуск в основной стойке.	в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.			
52.	10.	Попеременный двухшажный ход.	Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течении двух секунд. Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе.	Уметь выполнять одноопорное скольжение до двух секунд. Описывают технику передвижения на лыжах.	Текущий	
53.	11.	Попеременный двухшажный ход.				
54.	12.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Наклон туловища и движения рук в одновременном бесшажном ходе.	Уметь выполнять одноопорное скольжение до двух секунд. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.	Текущий	
55.	13.	Попеременный	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном	Уметь выполнять одноопорное скольжение до двух секунд	Оценить технику выполнения	

		двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	ходе. Наклон туловища и движения рук в одновременном бесшажном ходе.		одноопорного скольжения	
56.	14.	Переход в поворот переступанием в движении.	Отталкивание ногой в скользящем шаге. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости	Уметь выполнять одноопорное скольжение до двух секунд	Текущий	
57.	15.	Подъём «лесенкой» прямо. Поворот переступанием	Отталкивание ногой в скользящем шаге на разной скорости передвижения. Поворот переступанием с продвижением вперёд на разной скорости передвижения. Техника выполнения подъёма «лесенкой» прямо.	Уметь выполнять одноопорное скольжение до двух секунд	Оценить технику выполнения подъёма «лесенкой» прямо	
58.	16.	Скользящий шаг и поворот переступанием продвижением вперёд.	Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперёд. Знакомство с переходом в сопряжённые (взаимно связанные) повороты переступанием в движении после спуска в основной стойке.	Уметь выполнять одноопорное скольжение до двух секунд	Проверить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением	

					вперёд.	
59.	17.	Спуск в основной стойке.	Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движения туловища в одновременном бесшажном ходе. Техника выполнения спуска в основной стойке.	Уметь выполнять одноопорное скольжение до двух секунд	Оценить технику выполнения спуска в основной стойке.	
60.	18.	Дистанция 1км.	Прохождение дистанции 1км	Уметь выполнять одноопорное скольжение до двух секунд	Принять контрольные нормативы на дистанции 1км	
61.	19.	Попеременный двухшажный ход.	Обучение движению руки за бедро в попеременном двухшажном ходе	Уметь выполнять одноопорное скольжение до двух секунд. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Текущий..	
62.	20.	Прохождение дистанции 2 км. Скользящий шаг.	Техника выполнения скользящего шага. Переход в сопряжённые повороты переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости	Уметь выполнять одноопорное скольжение до двух секунд	Оценить технику выполнения скользящего шага	
63.	21.	Изменение стоек спуска.	Техника попеременного двухшажного хода. Изменение стоек спуска	Уметь выполнять одноопорное скольжение до двух секунд	Оценить технику выполнения	

		Попеременны й двухшажный ход.			попеременного двухшажного хода	
64.	22.	Игры на лыжах.	Эстафеты. Игры.	Уметь выполнять одноопорное скольжение до двух секунд. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.	Текущий.	
65.	23.	Игры на лыжах.			Текущий.	
66.	24.	Игры на лыжах.			Текущий.	

Подвижные игры с элементами баскетбола (12ч)

67.	1.	ТБ на уроках п/игр. Подвижные игры с элементами баскетбола. «Передал – садись».	Ловля и передача мяча в движении Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Текущий..		
-----	----	--	---	--	-----------	--	--

68.	2.	Подвижные игры с элементами баскетбола «Передал – садись».	Ловля и передача мяча в движении Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Используют действия данных подвижных для развития координационных и кондиционных способностей.	Текущий.		
69.	3.	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Гонка мячей по кругу».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	Текущий		
70	4.	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Охотники и утки».	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		

71.	5.	Подвижные	Ловля и передача мяча на месте в	Уметь владеть мячом: держание,	Текущий.		
-----	----	-----------	----------------------------------	---------------------------------------	----------	--	--

		игры с элементами баскетбола. «Игры с ведением мяча».	треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Игры с ведением мяча». Развитие координационных способностей	передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.			
72.	6.	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Игры с ведением мяча».	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. «Игры с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
73.	7.	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Борьба за мяч».	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
74.	8.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		

		«Борьба за мяч».	Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей				
75.	9.	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Борьба за мяч».	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
76.	10.	Подвижные игры с элементами баскетбола. ««Перестрелка».	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
77.	11.	Подвижные игры с элементами баскетбола. ««Перестрелка».	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
78.	12.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		

		««Перестрелка»».	««Перестрелка»». Развитие координационных способностей	Используют подвижные игры для активного отдыха.			
Гимнастика с элементами акробатики (9 ч.)							
79.	1.	ТБ на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий		
80.	2.	Висы. Строевые упражнения.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий		
81.	3.	Висы. Строевые упражнения.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий		
82.	4.	Висы. Строевые упражнения.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3»		

			Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей		– 1. Отжимание от скамейки: «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6		
83.	5.	Равновесие. Лазание и перелезание.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату	Текущий		
84.	6.	Равновесие. Лазание и перелезание.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	Текущий		
85.	7.	Равновесие. Лазание и перелезание.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату	Текущий		

			координационных способностей			
86.	8.	Равновесие. Лазание и перелезание.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных элементов.	Текущий	
87.	9.	Равновесие. Лазание и перелезание.	Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей			
Подвижные игры (3ч)						
88.	1.	Варианты игры в футбол.	ОРУ. Варианты игры в футбол. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.	Текущий	
89.	2.	Варианты игры в футбол.	ОРУ. Варианты игры в футбол. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом	Текущий	
90.	3.	Варианты игры в футбол.	ОРУ. Варианты игры в футбол. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.	Текущий	
Легкоатлетические упражнения (12ч)						
91.	1.	ТБ на уроках	Бег 5 мин. Преодоление препятствий.	Уметь пробегать в равномерном темпе	Текущий	

		л/а. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий.	Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	10 минут, чередовать бег и ходьбу. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.			
92.	2.	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий.	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Без учета времени; выполнение без остановки		
93.	3.	Ходьба и бег.	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий		
94.	4.	Ходьба и бег.	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий		
95.	5.	Ходьба и бег.	Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей				
96.	6.	Ходьба и бег.	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках метаниях	Текущий		

07.	7.	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Текущий		
98.	8.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Текущий		
99.	9.	Прыжок в высоту с прямого разбега.					
100.	10.	Метание малого мяча.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	Текущий		
101.	11.	Метание малого мяча.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние. В процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Текущий		
102.	12.	Метание малого мяча.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами,	Текущий		

			Развитие скоростно-силовых качеств	метать на дальность и на заданное расстояние.			
--	--	--	------------------------------------	---	--	--	--

Уровень физической подготовленности

3 класс

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

Тематическое планирование

4 класс

<i>№урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Содержание деятельности учащихся</i>	<i>Характеристика деятельности учащихся</i>
1	<i>Легкая атлетика 11 часов.</i> Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Взаимодействовать со сверстниками. Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. Не нарушать правил безопасности.
2	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Развить скоростные способности. Могут рассказать историю возникновения олимпийских игр.
3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.		Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.
4	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м.	Бег на результат 30 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	
5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 60.	Бег на результат 60 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	

6	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	
7	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	
8	Прыжки. Прыжок в длину на результат.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места на результат. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи».	
9	Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности. Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.
10	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».	
11	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.		
12	Подвижные игры 18 часов.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.

	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»		Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.
13	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»		
14	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	
15	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.		
16	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	
17	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».		
18	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.

	«Верёвочка под ногами».		<p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.</p>
19	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами».	
20	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета		
21	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	
22	«Пионербол» правила игры.	ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол.	
23	«Пионербол» правила игры.		
24	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»	ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол. Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча.	
25	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»		
26	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-	ОРУ. Изучить правила игры. Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»	<p>Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p>

	футбол»		Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.
27	Ведение мяча, удар по мячу. Игра « мини-футбол»		
28	Эстафеты с предметами.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	
29	Эстафеты с предметами.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	
30	Гимнастика 18 часов. Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	Соблюдать технику безопасности. Описывать состав акробатических упражнений с предметами. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы. Взаимодействовать с одноклассниками.
31	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд	
32	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	
33	Кувырки. Мост из	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно).	

	положения, лёжа на спине.	Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд	
34	Кувырki. Мост из положения, лёжа на спине.	«Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	
35	Строевые упражнения. Ходьба по бревну.	ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Игра «Быстро по местам»	
36	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	
37	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.	Развитие силовых качеств.	
38	Вис. Эстафеты.	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!».	
39	Вис. Эстафеты.	Развитие силовых качеств.	
40	ОРУ с мячами. Эстафеты.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке	

		вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивания в висячем положении. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	
41	ОРУ с мячами. Эстафеты.		
42	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании и соблюдать правила безопасности при выполнении.
43	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.		
44	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.		
45	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику упражнений опорного прыжка и соблюдать правила безопасности при выполнении.
46	ОРУ в движении. Опорный прыжок.		
47	ОРУ в движении. Опорный прыжок.		
48	<i>Лыжная подготовка</i>	Рассказать об основных требованиях к	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного

	<i>20 часов.</i>	одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки.	освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей.
	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Подъемы и спуски.	Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе.	
49	Техника торможения «плугом».	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом».	
50	Техника поворота переступанием с горы.	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом». Разучить технику поворота переступанием с горы.	
51	Попеременно двухшажный ход с палками.	Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Совершенствовать технику торможения «плугом». Закрепить технику поворота переступанием с горы.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей.
52	Техника спуска,	Передвигаться на лыжах до 1,5км в	

	торможения.	медленном темпе. На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Оценить технику торможения «плугом» (выборочно). Провести катание с горки в разных стойках.	
53	Техника в подъем «елочкой».	На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку. Учить подъему на склон «елочкой». Провести игру «Кто дальше».	
54	Техника поворота переступанием в конце спуска.	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка. Закрепить технику подъема на склон «елочкой». Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками.	
55	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью. Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.	
56	Эстафета между командами с этапом до	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода.	

	50м без палок.	На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей.</p>
57	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	
58	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.		
59	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.		
60	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.		
61	Совершенствовать технику спуска и подъема.	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.	
62	Совершенствовать технику спуска и подъема.	Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	
63	Совершенствовать технику спуска, торможения, поворота и подъема.	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы.	
64	На скорость эстафеты с	На скорость провести эстафеты с этапом до	

	этапом до 150м.	150м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить).	
65	На скорость эстафеты с этапом до 150м.		
66	Совершенствовать технику спуска, торможения.	Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить).	
67	Попеременно двухшажный ход.	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	
68	Соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом.	Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. Объявить результаты соревнований.	
69	<i>Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.</i> ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.

	движении.		Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности.
70	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.		
71	Ведение мяча.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	
72	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	
73			
74			
75	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	
76			
77			

78	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра «Овладей мячом».	<p>Применять правила ТБ во время игр с мячом.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p> <p>Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности.</p> <p>Применять правила ТБ во время игр с мячом.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p>
79	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
80	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.		
81	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.		
82	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.		
83	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
84	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.		
85	Броски мяча в кольцо		

	двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.		
86	Тактические действия в защите и нападении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<p>Применять правила ТБ во время игр с мячом.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p> <p>Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности.</p> <p>Применять правила ТБ во время игр с мячом.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p>
87	Ловля и передача мяча в квадрате.		
88	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.		
89	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.		
90	Тактические действия в защите и нападении.		
91	Тактические действия в защите и нападении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	
92	Тактические действия в защите и нападении.		
93	<i>Легкая атлетика 10</i>		Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета.
			Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе.

	<i>часов.</i>	Игра «Кот и мыши».	Взаимодействовать со сверстниками. Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. Не нарушать правил безопасности. Развить скоростные способности.
	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета.		
94	Бег на скорость (30,60 м).	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	
95	Бег на скорость (30,60 м).		
96	Бег на результат (30,60м).	Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее. Выявлять и устранять ошибки во время выполнения упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Развить скоростно-силовые качества.
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
99	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.		
100	Метание малого мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра	Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности. Описывать технику метания,

		«Прыжок за прыжком».	демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.
101	Метание набивного мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди».	
102	Бросок мяча в горизонтальную цель.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.	

Требование к уровню физической подготовленности учащихся 4 классов.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, кол-во				18	15	10
Бег 60 м	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Контрольные нормативы

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28

11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38