

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19»

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДЕНО

на заседании ШМО

заместитель директора

на педагогическом

Директор

учителей иностранных
языков

по УВР

совете

«МКОУ СОШ №19»

Руководитель: Новикова
О. И.

Андреева Ю. В.

МКОУ «СОШ №19»

Павлова С. И.

Протокол

№ 7 от 01.09.2017



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 1-4 класса

Учитель английского языка:

Александров С. А.,

Передин М. С.

Новомосковск, 2017.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха (М, «Просвещение», 2012 год), федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»).

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.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

2. Общая характеристика учебного предмета.

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, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах РФ, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в ФГОС начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности и гражданина;
- Законе Об «Образовании»;
- ФЗ «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности РФ до 2020г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889.

Предлагаемая программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные

площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

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

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

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

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

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

5. Результаты освоения предмета «Физическая культура»

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, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимая и сопереживая 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 личной ответственности 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 существования;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функции 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 предметами и метапредметными 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 (физического, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим состоянием, величиной физической нагрузки, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Тематический план учебного предмета «Физической культуры»

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		классы			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В течение года			
2	Подвижные игры	37	40	40	40
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
4	Лёгкоатлетические упражнения	26	26	26	26
5	Лыжная подготовка	18	18	18	18
	Всего:	99	102	102	102

6. Содержание учебного предмета

1 класс

Распределение учебного времени прохождения программного материала (по четвертям) по физической культуре в 1 класса при трёх разовых занятиях в неделю.

Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
	четверть			
	1	2	3	4
Основы знаний о физической культуре	В течение года			
Подвижные игры	16	3	9	9
Гимнастика с элементами акробатики		18		
Лёгкоатлетические упражнения	11			15
Лыжная подготовка			18	
Всего:	27	21	27	24

Знания о физической культуре

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий. История развития физической культуры и первых соревнований. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Режим дня и личная гигиена. Физическая нагрузка и её влияние на повышения частоты сердечных сокращений. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость. Гибкость и равновесие.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики – 18 часов

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых, способностей и гибкости

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем. Флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей

Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.

Освоение висов и упоров, развитие силовых координационных способностей

Висы и упоры – упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание, в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и упоре (на коне, бревне, гимнастической скамейке).

Освоение навыков лазания и перелезание, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки

Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Освоение навыков равновесия

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по реке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений

Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в стороны; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движения ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Знания о физической культуре

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Самостоятельные занятия

ОРУ с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатические упражнения на равновесие, танцевальные упражнения.

Лёгкая атлетика – 26 часов

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.

Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3 по 5 метров, 3 по 10 метров; эстафета с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5 – 15 м).

Бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнование в беге до 30 м.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

На одной и двух ногах на месте с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30 - 40 см) с 3 – 4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Игры с прыжками, с использованием скакалки.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2 на 2) с расстояния 3 – 4 м. бросок набивного мяча (0.5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания на дальность.

Знания о физической культуре

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Самостоятельные занятия

Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Лыжная подготовка – 18 часов

Освоение техники лыжных ходов.

Переноска одевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.

Знания о физической культуре

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятия об обморожении, техника безопасности.

Подвижные игры- 37 часов

Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

«Кто дальше бросить», «Точный расчёт», «Метко в цель».

Освоение элементарных умений в ловле бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи. Броска и ведения мяч, развитие способностей к реакции, ориентированию в пространстве.

«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

«Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол

Знания о физической культуре

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия

Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

2класс

Распределение учебного времени прохождения программного материала (по четвертям) по физической культуре в 2 класса при трёх разовых занятиях в неделю.

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		четверть			
		1	2	3	4
	Основы знаний о физической культуре	В течение годб			
	Подвижные игры	16	3	12	9
	Гимнастика с элементами акробатики		18		
	Лёгкоатлетические упражнения	11			15
	Лыжная подготовка			18	
	Всего:	27	21	30	24

Знания о физической культуре

Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Возникновение первых соревнований. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Составление режима дня. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Изменения показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики - 18часов

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых, способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем. Флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Кувырок вперед; стойка на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых координационных способностей.

Висы и упоры – упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и упоре (на коне, бревне, гимнастической скамейке).

Освоение навыков лазания и перелезание, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом

рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазание по канату.

Освоение навыков равновесия.

Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по реке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений.

Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение в колонну по одному из колонны по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага, разомкнись!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движения ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности, элементы ритмической гимнастики.

Знания о физической культуре.

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Самостоятельные занятия

ОРУ с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатические упражнения на равновесие, танцевальные упражнения.

Лёгкая атлетика – 26 часов

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.

Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3 по 5 метров, 3 по 10 метров; эстафета с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

2 класс. Равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5 – 15 м).

Бег с ускорением от 15 до 20 м. Соревнование в беге до 30 м.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 60 - 70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4 – 5 шагов разбега, с места и небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2 на 2 метра) с расстояния 4 – 5 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения, стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и.п. на дальность.

Знания о физической культуре.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Самостоятельные занятия

Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Лыжная подготовка – 18 часов

Освоение техники лыжных ходов.

Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

Знания о физической культуре.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятия об обморожении, техника безопасности.

Подвижные игры – 40 часов

Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

«Кто дальше бросить», «Точный расчёт», «Метко в цель».

Освоение элементарных умений в ловле броска, передачах и ведении мяча.

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяч, развитие способностей к реакции, ориентированию в пространстве.

«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

«Борьба за мяч», «Перестрелка».

Сюжетно – ролевые подвижные игры

Знания о физической культуре.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия

Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

3 класс

Распределение учебного времени прохождения программного материала (по четвертям)

Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
	четверть			
	1	2	3	4
Основы знаний о физической культуре	В течение года			
Подвижные игры	16	3	12	9
Гимнастика с элементами акробатики		18		
Лёгкоатлетические упражнения	11			15
Лыжная подготовка			18	
Всего:	27	21	30	24

Основы знаний о физической культуре

Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня, комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Измерение частоты сердечных сокращений. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Способы физкультурной деятельности

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в волейбол и баскетбол. Обучение движениям и правилам формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств. Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики – 18 часов

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых, способностей и гибкости.

Совершенствование в упражнениях. Освоенных в I – II классах.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; из положения, лёжа на спине «мост». Комбинация из освоенных элементов.

Освоение висов и упоров, развитие силовых координационных способностей.

Совершенствование освоенных во II классе умений и навыков. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Комбинации из пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. В упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату.

Освоение навыков равновесия.

Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

Освоение строевых упражнений.

3 класс. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайсь!»; перестроение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, змейкой.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки.

Совершенствование в уже освоенных упражнениях, элементы ритмической гимнастики.

Знания о физической культуре.

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Сюжетно – ролевые игры и эстафеты.

Самостоятельные занятия

ОРУ с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатические упражнения на равновесие, танцевальные упражнения.

Лёгкая атлетика – 26 часов

Ходьба с изменением длины и чистоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

То же, что в I – II классах. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.

«Круговая эстафета» (расстояние 15 – 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10 – 20 м). Бег в коридорчике 30 – 40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, из различных и.п.

Бег с ускорением от 20 до 30 м. Соревнование в беге до 30 м.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30 - 50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафета с прыжками на одной (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метания малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 на 1,5 м) с расстояния 4 - 5 м.

Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

Знания о физической культуре.

Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш», понятия о темпе, длительности бега, влиянии бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Техника безопасности на занятиях.

Самостоятельные занятия

Равномерный бег до 12 мин. соревнования на короткие дистанции (до 60 м). прыжковые упражнения на одной и двух ногах. прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Лыжная подготовка- 26 часов

Освоение техники лыжных ходов.

Попеременно двухшажный ход без палок и с палками. Подъём лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

Знания о физической культуре.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятия об обморожении, техника безопасности.

Подвижные игры – 40 часов

Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

«Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Пятнашки».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

«Прыжки по голосам», «Волк во рву», «Удочка».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

Все игры из 1 – 2 классов.

Освоение элементарных умений в ловле бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3 – 4 м в гандболе и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяч, развитие способностей к реакции, ориентированию в пространстве.

«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча.

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

«Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол, мини-гандбол, варианты игры в футбол.

Знания о физической культуре.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия

Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:
иметь представление:

- о физической культуре и её содержании у народов Древней Руси;
- о разновидности физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в волейбол и баскетбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдение за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

4 класс

Распределение учебного времени прохождения программного материала (по четвертям)

Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
	четверть			
	1	2	3	4
Основы знаний о физической культуре	В течение года			
Подвижные игры	16	3	12	9
Гимнастика с элементами акробатики		18		
Лёгкоатлетические упражнения	11			15
Лыжная подготовка			18	
Всего:	27	21	30	24

Знания о физической культуре

Профилактика травматизма. Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр. Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки. Во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах, потёртостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики – 18 часов

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых, способностей и гибкости.

Совершенствование в упражнениях. Освоенных в I – II классах.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Комбинация из освоенных элементов.

Освоение висов и упоров, развитие силовых координационных способностей.

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис, прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Комбинация из пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

Освоение навыков лазания и перелезание, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Лазание по канату в три приёма; перелезание через препятствия.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Освоение навыков равновесия.

Ходьба по бревну большими шагами с выпадами; ходьба на носках; повороты на 90 и 180°; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом).

Освоение строевых упражнений.

Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение в из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении в поворотом.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки.

Совершенствование в уже освоенных упражнениях

Знания о физической культуре.

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Самостоятельные занятия.

ОРУ с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатические упражнения на равновесие, танцевальные упражнения.

Лёгкая атлетика - 26 часов

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.

Ходьба с изменением длины и чистоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

То же, что в I – II классах. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Равномерный, медленный до 6 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.

«Круговая эстафета» (расстояние 15 – 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10 – 20 м). Бег в коридорчике 30 – 40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, из различных и.п.

Бег с ускорением от 30 до 60 м. Соревнование в беге до 60 м.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и двух ногах на заданную длину и по ориентирам; на расстоянии 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 – 120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафета с прыжками на одной (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 на 1,5 м) с расстояния 5 - 6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность.

Знания о физической культуре.

Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш», понятия о темпе, длительности бега, влиянии бега на состояние здоровья, эл безопасности на занятиях.

Самостоятельные занятия.

Равномерный бег до 12 мин. соревнования на короткие дистанции (до 60 м). прыжковые упражнения на одной и двух ногах. прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Лыжная подготовка – 18 часов

Освоение техники лыжных ходов.

Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъёмы лесенкой и ёлочкой. Прохождение дистанции до 2,5 км.

Знания о физической культуре.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятия об обморожении, техника безопасности.

Подвижные игры – 40 часов

«Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Пятнашки».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

«Прыжки по голосам», «Волк во рву», «Удочка».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

Все игры из 2 – 3 классов.

Освоение элементарных умений в ловле бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи. броска и ведения мяч, развитие способностей к реакции, ориентированию в пространстве.

«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча.

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

«Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол.

Знания о физической культуре.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия.

Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

Знать и иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

- выполнять закаливающие процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Уровень развития учащихся оканчивающих начальную школу:

В результате усвоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представления:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексной утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчик и	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см. Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км Плавание произвольным стилем 25 м.	Без учёта времени Без учёта времени Без учёта времени	Без учёта времени Без учёта времени Без учёта времени

К координации	Челночный бег 3 по 10 м, сек	11,0	11,5
----------------------	-------------------------------------	-------------	-------------

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учётом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движений в ходьбе, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 метров по дорожке стадиона, другой ровной крытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 минут; стартовать из различных и.п.; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7 – 9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3 – 5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7 – 9 шагов; прыгать с поворотом на 180 – 360°; проплыть 25 метров.

В метаниях на дальность и меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1 – 3 шагов разбега из разных и.п. (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками; толкать и метать набивной мяч 1 кг одной и двумя руками из различных и.п. (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малый мяч в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой физического воспитания для учащихся I – IV классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5 – 1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла и или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50 – 100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой физического воспитания для I – IV классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положение наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстоянии до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка (пионербол, «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини – футбол, мини – баскетбол).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощённым правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части

(материал по выбору учителя, учащихся, определяемых самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Тематическое планирование
Тематическое планирование (1 класс)

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся
1	Инструкция по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Понятие о физической культуре. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета»	ИОТ 018 - 2011 Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
2	Обучение технике ходьбы: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Игры с прыжками с использованием скакалки. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета»	Осваивать технику ходьбы Излагать правила и условия проведения подвижных игр Проявлять быстроту и ловкость во время игр Соблюдать технику безопасности
3	Закрепление техники ходьбы: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обучение технике бега: обычный, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.	Осваивать технику ходьбы Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.
4	Совершенствование техники ходьбы: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Закрепление техники бега: обычный, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обучение технике: метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания.	Осваивать технику ходьбы Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Описывать технику метания малого мяча.
5	Совершенствование техники бега: обычный, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Учёт техники ходьбы: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Закрепление техники: метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания. Обучение технике метания на заданное расстояние в горизонтальную	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами, технику метания малого мяча.

	цель (2 х2 м) с расстояния 3 - 4 м	
6	Учёт техники бега: обычный, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Совершенствование техники: метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. Закрепление техники метания на заданное расстояние в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3 - 4 м	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами, технику метания малого мяча.
7	Учёт техники: метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания. Совершенствование техники метания на заданное расстояние в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 3 - 4 м. развитие скоростно – силовых и координационных способностей: игры с прыжками с использованием скакалки.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
8	Учет техники метания на заданное расстояние в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 3 - 4 м. Обучение технике: бросок набивного мяча (0, 5 кг) двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Описывать технику бросков большого набивного мяча.
9	Закрепление техники: бросок набивного мяча (0, 5 кг) двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. Учёт – бег 30 м	Осваивать технику бросков большого набивного мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения
10	Совершенствование техники: бросок набивного мяча (0, 5 кг) двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. Учёт – челночный бег 3 х10 м. Обучение технике бега чередовании с ходьбой до 150 м.	Осваивать технику бросков большого набивного мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения
11	Учёт техники: бросок набивного мяча (0, 5 кг) двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. Закрепление техники бега в чередовании с ходьбой до 150 м.	Осваивать технику бросков большого набивного мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения
12	Совершенствование техники бега в чередовании с ходьбой до 150 м. Развитие выносливости: равномерный, медленный до 3 мин.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения Проявлять качества выносливости при выполнении беговых упражнений.
13	Учёт техники бега в чередовании с ходьбой до 150 м. Развитие выносливости: кросс по	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения Проявлять качества выносливости

	слабопересечённой местности до 1 км	при выполнении беговых упражнений.
14	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные и спортивные игры». Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета»	ИОТ –021 -2011 Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
15	Обучение технике: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему».	Описывать разучиваемые технические действия. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
16	Закрепление техники: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Осваивать технические действия. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
17	Совершенствование техники: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	Осваивать технические действия. Моделировать технические действия
18	Обучение технико – тактическими взаимодействиями: варианты игры в футбол. Учёт техники: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий
19	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «У кого меньше мячей», «Школа мяча». Совершенствование технико – тактическими взаимодействиями: варианты игры в футбол.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий
20	История развития физической культуры и первых соревнований. Развитие скоростно – силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Пересказывать тексты по истории физической культуры.
21	Обучение техники: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Развитие скоростно – силовых	Осваивать технические действия. Моделировать технические действия

	способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	
22	Закрепление техники: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Обучение технике: бросок и ловля мяча снизу на месте ОРУ. Развитие координационных способностей	Осваивать технические действия. Моделировать технические действия
23	Совершенствование техники: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Закрепление техники: бросок и ловля мяча снизу на месте. Учёт – прыжок в длину с места	Осваивать технические действия. Моделировать технические действия. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
24	Учёт техники: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Совершенствование техники: бросок и ловля мяча снизу на месте	Выявлять ошибки при выполнении технических действий
25	Учёт техники: бросок и ловля мяча снизу на месте. Развитие скоростно – силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Выявлять ошибки при выполнении технических действий Моделировать технические действия в игровой деятельности
26	Учёт – челночный бег 3 x 10м. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
27	Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие скоростных способностей, способность к ориентированию в пространстве: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» ФГОС ГТО - виды испытаний.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
28	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Подбор одежды, обуви и инвентаря	ИОТ – 017 – 2011 Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
29	Общеразвивающие упражнения: на формирование осанки. Обучение технике: группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. общеразвивающие упражнения: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
30	Закрепление техники: группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Обучение технике лазанье по гимнастической стенке и канату. общеразвивающие упражнения: сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и	Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

	разноимёнными движениями рук.	
31	Совершенствование техники: группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Закрепление техники лазанье по гимнастической стенке и канату. Обучение технике перелезание через гимнастического коня.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности
32	Учёт техники: группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Совершенствование техники лазанье по гимнастической стенке и канату. Закрепление техники перелезание через гимнастического коня. Обучение технике: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений
33	Учёт техники лазанье по гимнастической стенке и канату. Совершенствование техники перелезание через гимнастического коня. Закрепление техники: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Обучение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.	Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
34	Учёт техники перелезание через гимнастического коня. Совершенствование техники: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Закрепление танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Обучение технике лазанье по наклонной скамейке в упор присев и стоя на коленях.	Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения
35	Учёт техники: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Совершенствование танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Закрепление техники лазанье по наклонной скамейке в упор присев и стоя на коленях. Обучение технике подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скакалку.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических и танцевальных упражнений.
36	Учёт танцевальных упражнений и	Осваивать универсальные умения

	<p>развитие координационных способностей: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Совершенствование техники лазанье по наклонной скамейке в упор присев и стоя на коленях. Закрепление техники подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скакалку. Обучение технике: ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи.</p>	<p>по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических и танцевальных упражнений.</p>
37	<p>Учёт техники лазанье по наклонной скамейке в упор присев и стоя на коленях. Совершенствование техники подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скакалку. Закрепление техники: ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи. Обучение технике: ходьба по гимнастической скамейке повороты 90; ходьба по рейке гимнастической скамейки</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p>
38	<p>Учёт техники подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скакалку. Совершенствование техники: ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи. Закрепление техники: ходьба по гимнастической скамейке повороты 90; ходьба по рейке гимнастической скамейки</p>	<p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p>
39	<p>Учёт техники: ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи. Совершенствование техники: ходьба по гимнастической скамейке повороты 90; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Общеразвивающие упражнения: комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p>
40	<p>Учёт техники: ходьба по гимнастической скамейке повороты 90; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.</p>	<p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>
41	<p>Комплекс корригирующих упражнений. Развитие координационных, силовых</p>	<p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гим-</p>

	способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Учёт – наклон, сидя на полу.	настических упражнений
42	Развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Учёт – подтягивание.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
43	Совершенствование танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
44	Обучение элементов упражнений комплекса ритмической гимнастики (без музыки). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических и танцевальных упражнений.
45	Закрепление элементов упражнений комплекса ритмической гимнастики (без музыки). Совершенствование техники: ходьба по гимнастической скамейке повороты 90; ходьба по рейке гимнастической скамейки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических и танцевальных упражнений.
46	Совершенствование элементов упражнений комплекса ритмической гимнастики. Совершенствование техники лазанье по наклонной скамейке в упор присев и стоя на коленях.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических и танцевальных упражнений.
47	Режим дня и личная гигиена. Сюжетно – ролевые подвижные игры и эстафеты	Составлять индивидуальный режим дня.
48	Сюжетно – ролевые подвижные игры и эстафеты. ФГОС ГТО – виды испытаний.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
49	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Сюжетно – ролевые подвижные игры и эстафеты	ИОТ – 019 - 2011 Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
50	Обучение технике: ступающий шаг, скользящий шаг, скольжение без палок и с палками; передвижение на лыжах до 1 км.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций
51	Закрепление техники: ступающий шаг,	Моделировать технику базовых

	скользящий шаг, скольжение без палок и с палками; передвижение на лыжах до 1 км. Обучение технике: повороты переступанием.	способов передвижения на лыжах. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.
52	Совершенствование техники: ступающий шаг, скользящий шаг, скольжение без палок и с палками; передвижение на лыжах до 1 км. Закрепление техники: повороты переступанием. Обучение технике: подъёмы и спуски под уклон.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.
53	Учёт техники: ступающий шаг, скользящий шаг, скольжение без палок и с палками; передвижение на лыжах до 1 км. Совершенствование техники: повороты переступанием. Закрепление техники: подъёмы и спуски под уклон..	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.
54	Учёт техники: повороты переступанием. Совершенствование техники: подъёмы и спуски под уклон.	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
55	Совершенствование техники: повороты переступанием. Учёт техники: подъёмы и спуски под уклон.	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
56	Совершенствование техники: ступающий и скользящий шаг с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 1 км.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
57	Совершенствование техники: повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
58	Совершенствование техники: ступающий и скользящий шаг. Передвижение на лыжах до 1 км	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
59	Совершенствование техники: повороты переступанием; подъёмы и спуски под уклон.	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
60	Совершенствование техники скольжения с палками; развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 50 м; прохождение дистанции до 1000 км со средней скоростью. Обучение технике подъёма на склон 12 – 15 ступающим шагом	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
61	Совершенствование техники скользящий шаг с палками; развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 50 м; прохождение дистанции до 1000 км со средней скоростью. Закрепление техники подъёма на склон 12 – 15 ступающим шагом; обучение технике спусков в низкой стойке	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
62	Совершенствование техники подъёма на склон 12 – 15 ступающим шагом;	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Выявлять

	закрепление техники спусков в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1 км	характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
63	Учёт техники подъёма на склон 12 – 15 ступающим шагом; совершенствование техники спусков в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1 км	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
64	Совершенствование техники: скользящий шаг с палками; подъёма на склон 12 – 15 ступающим шагом; спусков в низкой стойке	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
65	Совершенствование техники подъёма на склон 12 – 15 ступающим шагом; спусков в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1 км	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
66	Совершенствование техники: повороты переступанием; подъёмы и спуски под уклон.	Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.
67	Учет передвижение на лыжах до 1 км.	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах
68	Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из различных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
69	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Попади в обруч», «мяч в корзину».	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
70	7 Обучение технике: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.
71	Закрепление техники: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Обучение технике: бросок и ловля мяча снизу на месте ОРУ. Развитие координационных способностей	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий
72	Совершенствование техники: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Закрепление техники: бросок и ловля мяча снизу на месте. Учёт – прыжок в длину с места	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий
73	Учёт техники: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Совершенствование техники: бросок и ловля мяча снизу на месте	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий
74	Учёт техники: бросок и ловля мяча снизу на месте. Развитие скоростно – силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Осваивать технические действия
75	Комплексы упражнений для	Осваивать универсальные умения

	формирования правильной осанки. Развитие скоростно – силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». ФГОС ГТО – виды испытаний.	по самостоятельному выполнению упражнений
76	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Развитие скоростно – силовых способностей: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	ИОТ – 018 – 2011 Характеризовать показатели физической подготовки.
77	Обучение техники прыжка в длину с места, с высоты до 30 см. Совершенствование разнообразных способов ходьбы. Развитие скоростно – силовых способностей: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Описывать технику прыжковых упражнений.
78	Закрепление техники прыжка в длину с места, с высоты до 30 см. Обучение технике прыжка на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 90.	Осваивать технику прыжковых упражнений.
79	Совершенствование техники прыжка в длину с места, с высоты до 30 см. Закрепление техники прыжка на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 90. обучение техники прыжка (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30 – 40 см) с 3 – 4 шагов;	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
80	Учёт техники прыжка в длину с места, с высоты до 30 см. Совершенствование техники прыжка на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 90. закрепление техники прыжка (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30 – 40 см) с 3 – 4 шагов. Обучение технике прыжка через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
81	Учёт техники прыжка на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 90. Совершенствование техники прыжка (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи,	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.

	верёвочку (высота 30 – 40 см) с 3 – 4 шагов. Закрепление техники прыжка через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.	
82	Учёт техники прыжка (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30 – 40 см) с 3 – 4 шагов. Совершенствование техники прыжка через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
83	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные и спортивные игры». Зарождение Олимпийских игр. Развитие скоростно – силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	ИОТ – 021 – 2011 Пересказывать тексты по истории физической культуры.
84	Обучение техники: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Развитие скоростно – силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий
85	Закрепление техники: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Обучение технике: бросок и ловля мяча снизу на месте ОРУ. Развитие координационных способностей	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий
86	Совершенствование техники: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Закрепление техники: бросок и ловля мяча снизу на месте. Учёт – прыжок в длину с места	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий
87	Учёт техники: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Совершенствование техники: бросок и ловля мяча снизу на месте	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий
88	Учёт техники: бросок и ловля мяча снизу на месте. Развитие скоростно – силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Описывать технику бросков
89	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
90	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы,	ИОТ – 018 – 2011 Характеризовать показатели физической подготовки.

	быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Развитие координационных и скоростных способностей: эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5 – 15 м)	
91	Обучение технике сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения
92	Закрепление техники сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Развитие координационных и скоростных способностей: эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5 – 15 м)	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации
93	Совершенствование техники сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Обучение технике: бросок набивного мяча (0, 5 кг) двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания на дальность	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации
94	Учёт техники сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Развитие координационных и скоростных способностей: соревнования (до 60м). Закрепление техники: бросок набивного мяча (0, 5 кг) двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания на дальность	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации
95	Совершенствование техники: бросок набивного мяча (0, 5 кг) двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания на дальность. Учёт – бег 30 м	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков
96	Учёт техники: бросок набивного мяча (0, 5 кг) двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания на	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков

	дальность	
97	Комплекс утренней гимнастики. Обучение технике специальных беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
98	Комплекс утренней гимнастики. Закрепление техники специальных беговых упражнений	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
99	Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Развитие координационных и скоростных способностей. ФГОС ГТО – виды испытаний.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации

Тематическое планирование (2 класс)

№	Тема уроков	Характеристика деятельности обучающихся
1	Инструкция по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
2	Обучение технике прыжка в длину с места. Учёт - бег 30 м с высокого старта, кросс по слабопересечённой местности до 500 м..	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.
3	Закрепление техники прыжка в длину с места. Обучение технике броска набивного мяча двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения, стоя грудью в направлении метания равномерный медленный бег до 1км.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
4	Закрепление техники броска набивного мяча двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения, стоя грудью в направлении метания, равномерный медленный бег до 1км. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие двигательных	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.

	качеств - выносливость	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
5	Учёт техники прыжка в длину с места; совершенствование техники броска набивного мяча двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения, стоя грудью в направлении метания. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.). Обучение технике метания малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние.	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
6	Закрепление техники метания малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние. Бег с изменением направления движения. Обучение технике прыжка в длину с разбега, с зоны отталкивания 60 – 70 см.	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
7	Совершенствование техники метания малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Развитие двигательных качеств – выносливость. Учёт – челночный бег 3 x 10 м. Закрепление техники прыжка в длину с разбега, с зоны отталкивания 60 – 70 см.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
8	Учёт техники метания малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние эстафеты с бегом на скорость. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, с зоны отталкивания 60 – 70 см. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Обучение технике броска набивного мяча двумя руками от груди снизу вперёд – вверх, из положения, стоя на дальность.	Описывать технику метания мяча Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
9	Медленный бег до 800 – 1000м; учёт техники прыжка в длину с разбега, с зоны отталкивания 60 – 70 см. развитие скоростных и координационных способностей. Закрепление техники броска набивного мяча двумя руками от груди снизу вперёд – вверх, из положения, стоя на дальность.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Описывать технику бросков большого набивного мяча.

10	Совершенствование техники броска набивного мяча двумя руками от груди снизу вперёд – вверх, из положения, стоя на дальность. Учёт - преодоление естественных препятствий	Осваивать технику бросков большого набивного мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения
11	Учёт техники броска набивного мяча двумя руками от груди снизу вперёд – вверх, из положения, стоя на дальность. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.	Осваивать технику бросков большого набивного мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения
12	Совершенствование техники бега: с чередованием с ходьбой до 150 м ; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 x 5 м, 3 x 10 м. Совершенствовании е техники метания малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние.	Осваивать технику бросков большого набивного мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения
13	Совершенствование техники: метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Развитие скоростно-силовых способностей: эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета».	Описывать технику метания мяча Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
14	Совершенствование техники бега: равномерный бег 3 мин, чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости: игра «Третий лишний»	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения Проявлять качества выносливости при выполнении беговых упражнений.
15	Совершенствование техники бега: обычный, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Совершенствование техники: метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения Проявлять качества выносливости при выполнении беговых упражнений.
16	Инструкция по охране труда раздел «Подвижные игры». Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке Совершенствование игр «У ребят порядок строгий», «Прыгающие воробушки», « Лисы и куры».	ИОТ-021-2011 Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
17	Совершенствование игр «У ребят порядок строгий», «Прыгающие воробушки», « Лисы и куры». Развитие скоростно – силовых способностей	Описывать разучиваемые технические действия. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных

		игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
18	Совершенствование игр «Зайцы в огороде», « Лисы и куры». Обучение техники ловли и передачи мяча в движении.	Осваивать технические действия. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
19	Подвижные игры: «Запрещённое движение», «Два мороза», «Точный расчёт». Обучение технике ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Закрепление техники ловли и передачи мяча в движении.	Осваивать технические действия. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
20	Совершенствование игр «Запрещённое движение», «Два мороза», «У ребят порядок строгий». Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. Закрепление техники ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
21	Совершенствование игр: различные варианты салок, «Попрыгунчики – воробушки», «Два Мороза», учёт техники ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий
22	Совершенствование игр « Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Школа мяча»; учёт техники ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Развитие способностей к дифференцированию параметров в движений реакции, ориентированию в пространстве.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий
23	Совершенствование игр «Совушка», «Попади в обруч», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Мяч водящему».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
24	Совершенствование техники: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему».	Осваивать технические действия. Моделировать технические действия
25	Совершенствование техники: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Развитие скоростно – силовых	Осваивать технические действия. Моделировать технические действия

	способностей, ориентирование в пространстве: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	
26	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «У кого меньше мячей», «Школа мяча». Совершенствование техники – тактическими взаимодействиями: варианты игры в футбол.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
27	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Совершенствование техники – тактическими взаимодействиями: варианты игры в футбол. ФГОС ГТО – виды испытаний.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражн
28	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Совершенствование техники – тактическими взаимодействиями: варианты игры в футбол.	ИОТ – 017 – 2011 Составлять индивидуальный режим дня.
29	Развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Сюжетно – ролевые подвижные игры и эстафеты: «Коза», «Лапта».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
30	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Закрепление техники лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; обучение техники кувырка вперед; сюжетно – ролевые подвижные игры и эстафеты: «Коза», «Лапта».	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
31	Совершенствование техники лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; закрепление техники кувырка вперед; Обучение технике стойки на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см).	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.
32	Обучение технике стойки, на лопатках согнув ноги; учёт техники лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе,	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением

	подтягиваясь руками; совершенствование техники кувырка вперёд; закрепление техники стойки на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см).	организующих упражнений.
33	Закрепление техники стойки, на лопатках согнув ноги; учёт техники кувырка вперёд; совершенствование техники стойки на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см). Обучение технике лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60м).	Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
34	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Закрепление техники лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60м). Учёт техники стойки, на лопатках согнув ноги; совершенствование техники стойки на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см). Обучение технике ходьбы по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
35	Совершенствование техники лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60м). Учёт техники стойки на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см). Обучение технике: вис, стоя и лёжа; вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Закрепление техники ходьбы по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
36	учёт техники лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60м). закрепление техники: вис, стоя и лёжа; вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Совершенствование техники ходьбы по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание	Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

	через набивные мячи и их переноска. Обучение технике лазанье по канату.	
37	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем; совершенствование техники: вис, стоя и лёжа; вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Учёт техники ходьбы по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска. Закрепление техники лазанье по канату. Обучение технике из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев.	Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения
38	Учёт техники: вис, стоя и лёжа; вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Совершенствование техники лазанье по канату. Обучение технике подтягивание, в висе лёжа согнувшись, тоже из седа ноги в врозь и в висе на канате. Закрепление техники из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических и танцевальных упражнений. Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
39	Учёт техники лазанье по канату. Закрепление техники подтягивание, в висе лёжа согнувшись, тоже из седа ноги в врозь и в висе на канате. Совершенствование техники из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев. Обучение технике кувырок в сторону.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических и танцевальных упражнений.
40	Совершенствование техники подтягивание, в висе лёжа согнувшись, тоже из седа ноги в врозь и в висе на канате. Учёт техники из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев. Закрепление техники кувырок в сторону. Обучение технике в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
41	Учёт техники подтягивание, в висе лёжа согнувшись, тоже из седа ноги в врозь и в висе на канате. Совершенствование техники кувырок в сторону. Закрепление техники в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Танцевальные шаги: переменный, польки,	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
42	Учёт техники кувырок в сторону. Совершенствование техники в упоре лёжа и стоя на коленях и в	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и

	упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Танцевальные шаги: сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
43	Учёт техники подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скакалку. Совершенствование техники: ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; ходьба по гимнастической скамейке повороты 90; ходьба по рейке гимнастической скамейки	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций
44	Учёт техники: ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи. Совершенствование техники: ходьба по гимнастической скамейке повороты 90; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Общеразвивающие упражнения: комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
45	Развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Учёт – подтягивание.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
46	Развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Учёт – наклон, сидя на полу.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
47	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Игры и развлечения в зимнее время года. Совершенствование игр «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Школа мяча».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
48	Совершенствование игр «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Школа мяча»; учёт техники ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Развитие способностей к дифференцированию параметров в движений реакции, ориентированию в пространстве. Сюжетно – ролевые подвижные игры.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических и танцевальных упражнений.

	ФГОС ГТО – виды испытаний.	
49	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Возникновение первых соревнований. Развитие способностей к дифференцированию параметров в движениях реакции, ориентированию в пространстве. Сюжетно – ролевые подвижные игры	Пересказывать тексты по истории физической культуры.
50	Обучение технике подъёма и спуски с небольших склонов. Совершенствование техники скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1, 5 км.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осмысление , объяснение своего двигательного опыта.
51	Совершенствование техники скользящего шага (без палок), переступанием на месте и после движения вокруг флажка. Закрепление техники подъёма и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1 км.	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов
52	Совершенствование техники подъёма и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1, 5 км. Обучение технике поворотов переступанием на месте, спуска со склона; учёт техники скользящего шага (без палок), переступанием на месте и после движения вокруг флажка.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений
53	Закрепление техники поворотов переступанием на месте, спуска со склона; учёт техники подъёма и спуски с небольших склонов. Учёт техники подъёма и спуски с небольших склонов.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций
54	Обучение технике: подъёмы и спуски под уклон. Совершенствование техники поворотов переступанием на месте, спуска со склона; передвижение на лыжах до 1 км.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
55	Закрепление техники: подъёмы и спуски под уклон. Учёт техники поворотов переступанием на месте, спуска со склона; передвижение на лыжах до 1,5 км.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
56	Совершенствование техники: подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Совершенствование техники скольжения с палками;	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.
57	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие

	способы передвижения человека. Подвижные игры.	применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
58	Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием. Совершенствование техники ступающий скользящий шаг с палками и без палок; передвижение на лыжах до 1,5 км Учёт техники: подъёмы и спуски под уклон.	Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов
59	Совершенствование техники подъёма и спуска с небольших уклонов. Передвижение на лыжах до 1 км	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
60	Контроль за правильность выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств. Совершенствование техники повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией
61	Учёт - 1000 м. Совершенствование техники ступающий скользящий шаг с палками и без палок.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
62	Учёт - 1000 м. Совершенствование техники подъёма и спуски с небольших уклонов, повороты переступанием.	Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
63	Совершенствование техники подъёма на склон 12 – 15 ступающим шагом; спусков в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1 км	Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
64	Совершенствование техники скользящего шага (без палок), переступанием на месте и после движения вокруг флажка; подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1 км.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

65	Совершенствование техники: ступающий шаг, скользящий шаг, скольжение без палок и с палками; передвижение на лыжах до 1 км; повороты переступанием; подъёмы и спуски под уклон.	Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
66	Учёт техники: повороты переступанием. Совершенствование техники: подъёмы и спуски под уклон.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
67	Совершенствование техники подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1, 5 км. Обучение технике поворотов переступанием на месте, спуска со склона; учёт техники скользящего шага (без палок), переступанием на месте и после движения вокруг флажка.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.
68	Сюжетно – ролевые игры на снегу	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр
69	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Что такое физическая нагрузка. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр
70	Оздоровительные, гигиенические и закаливающие процедуры. Учёт – челночный бег 3 х 10м. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	Выявлять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений
71	Совершенствование техники сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Развитие координационных и скоростных способностей: эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5 – 15 м)	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
72	Развитие координационных и скоростных способностей: соревнования (до 60м). закрепление техники: бросок набивного мяча (0, 5 кг) двумя руками от груди	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

	вперёд – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания на дальность.). Совершенствование техники метания малого мяча на дальность отскока от пола и от стены.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
73	Обучение технике броска в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
74	Закрепление техники броска в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование игр «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	Соблюдать дисциплину и Правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр
75	Здоровье и физическое развитие человека. Совершенствование техники броска в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Совершенствование техники: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
76	Учёт техники броска в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Обучение игр «Перестрелка», «Мини- баскетбол». Развитие координационных и кондиционных способностей.	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
77	Обучение игр «Охотники и утки», «Игры с ведением мяча», «Мяч ловцу». Совершенствование техники ведения мяча (правой, левой рукой) в движении, по прямой (шагом и бегом).	Развивать физические качества Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
78	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении

	профилактике и коррекции нарушений осанки. Совершенствование игр «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». ФГОС ГТО – виды испытаний.	акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций
79	Игры и развлечения в летнее время года. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.
80	Совершенствование игр «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей.	Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.
81	Совершенствование техники: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
82	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «У кого меньше мячей», «Школа мяча».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
83	Обучение технике броска в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
84	Закрепление техники броска в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование игр «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
85	Здоровье и физическое развитие человека. Совершенствование игр «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и

		Правила техники безопасности во время подвижных игр.
86	Учёт техники броска в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Обучение игр «Перестрелка», «Мини-баскетбол». Развитие координационных и кондиционных способностей.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
87	Обучение игр «Охотники и утки», «Игры с ведением мяча», «Мяч ловцу». Совершенствование техники ведения мяча (правой, левой рукой) в движении, по прямой (шагом и бегом).	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
88	Совершенствование игр «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.
89	Совершенствование игр «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
90	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Измерение показателей физического развития. Совершенствование игр «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
91	Обучение технике прыжка в высоту с 4 – 5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов. Учёт – наклон вперед из положения сидя.	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.
92	Закрепление техники прыжка в высоту с 4 – 5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов. Обучение техники метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х 2 м) с	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и

	расстояния 4 – 5 м . , учёт – подтягивание.	координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
93	Совершенствование техники прыжка в высоту с 4 – 5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов. Закрепление техники метание малого меча в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4 – 5 м. Обучение прыжка через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков).	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.
94	Учёт техники прыжка в высоту с 4 – 5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов. Совершенствование техники метание малого меча в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4 – 5 м . Закрепление прыжка через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков). Обучение технике метания малого мяча на дальность отскока от пола и от стены.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
95	Учёт техники метание малого меча в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4 – 5 м. Совершенствование прыжка через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков). Закрепление техники метания малого мяча на дальность отскока от пола и от стены.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
96	Учёт прыжка через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков). Совершенствование техники метания малого мяча на дальность отскока от пола и от стены.	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
97	Совершенствование техники прыжка (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи,	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники

	верёвочку (высота 30 – 40 см) с 3 – 4 шагов.	безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого
98	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м., эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты «Мяч водящему», «Попади в обруч».	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
99	Учет – 1000 м (без учёта времени). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
100	Совершенствование техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4 – 5 м., эстафеты. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Учёт – преодоление малых препятствий.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
101	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м., эстафеты.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
102	Дневник самоконтроля. Профессиональные спортсмены. ФГОС ГТО – виды испытаний.	

Тематическое планирование (3 класс)

№	Тема уроков	примечание
1	Инструктаж по охране труда «Лёгкая атлетика». Основные способы передвижения человека.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
2	Обучение технике ходьбы с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Развитие координационных способностей бега в коридорчике 30 – 40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.

	<p>скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Учёт – прыжки в длину с места.</p>	
3	<p>Закрепление техники ходьбы с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Обучение технике прыжков на одной и двух ногах на месте, с поворотом 180, по разметкам. Учёт - подтягивание.</p>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p>
4	<p>Совершенствование техники ходьбы с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Обучение технике бега с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком, с захлестыванием голени назад. Учёт наклон вперёд из положения сидя.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p>
5	<p>Учёт техники ходьбы с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Закрепление техники бега с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком, с захлестыванием голени назад. Обучение технике: метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений.</p>
6	<p>Совершенствование техники бега с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком, с захлестыванием голени назад. Закрепление техники: метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние. Обучение технике прыжка на одной и на двух ногах в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.</p>	<p>Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p>
7	<p>Учёт техники бега с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком, с захлестыванием голени назад. Совершенствование техники: метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на</p>	<p>Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в</p>

	дальность и заданное расстояние. Закрепление техники прыжка на одной и на двух ногах в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Равномерный бег до 12 мин.	технике выполнения прыжковых упражнений.
8	Учёт техники: метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние. Совершенствование техники прыжка на одной и на двух ногах в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Обучение технике прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50 см.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
9	Учёт техники прыжка на одной и на двух ногах в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Закрепление техники прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50 см. Обучение техники метания в горизонтальную и вертикальную цель (1, 5 х 1, 5 м) с расстояния 4 – 5 м	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50 см. Закрепление техники метания в горизонтальную и вертикальную цель (1, 5 х 1, 5 м) с расстояния 4 – 5 м. Учет челночный бег 3 – 10 м. развитие скоростных и способностей: бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом , в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15 – 30 м), «Встречная эстафета » расстояние 10 – 20 м.	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
11	Учёт техники прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50 см. Совершенствование технике метания в горизонтальную и вертикальную цель (1, 5 х 1, 5 м) с расстояния 4 – 5 м. развитие скоростно-силовых и координационных способностей: эстафеты с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
12	Учёт техники метания в горизонтальную и вертикальную цель (1, 5 х 1, 5 м) с расстояния 4 – 5 м. совершенствование техники: бросок набивного мяча (1 кг) из	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.

	положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из – за головы вперёд – вверх.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
13	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Подвижные игры: «игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка».	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
14	Подвижные игры: «игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка». Обучение техники ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Закрепление техники ловли и передачи мяча в движении.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
15	Совершенствование игр «мини - баскетбол», «Мяч ловцу», «игры с ведением мяча». Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. Закрепление техники ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
16	Совершенствование игр: различные варианты салок, «Попрыгунчики – воробушки», «Два Мороза», учёт техники ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности
17	Совершенствование игр «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Школа мяча»; учёт техники ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Развитие способностей к дифференцированию параметров в движений реакции, ориентированию в пространстве.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр
18	Совершенствование игр «Пустое место», «Попади в обруч», «Космонавты», «Снайперы», «Мяч водящему», варианты игры в футбол.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

19	Подвижные игры: «мини - гандбол», «мини - баскетбол», «Борьба за мяч». Совершенствование техники ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Закрепление техники ловли и передачи мяча в движении.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
20	Совершенствование игр «прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка»; ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Сюжетно – ролевые игры и эстафеты.	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.
21	Учёт техники: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Закрепление техники: броски по воротам с 3 – 4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
22	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Совершенствование игр « Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Школа мяча»	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе
23	Совершенствование игр « Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Школа мяча»; учёт техники ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Развитие способностей к дифференцированию параметров в движений реакции, ориентированию в пространстве.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
24	Совершенствование игр «Пустое место», «Попади в обруч», «Космонавты», «Снайперы», «Мяч водящему», варианты игры в футбол.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
25	Подвижные игры: «мини - гандбол», «мини - баскетбол», «Борьба за мяч». Совершенствование техники ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Закрепление техники ловли и передачи мяча в движении.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией

26	Совершенствование игр «прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка»; ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
27	Учёт техники: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Закрепление техники: броски по воротам с 3 – 4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. ФГОС ГТО – виды испытаний.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
28	Инструктаж по охране труда раздел: «Гимнастика». Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Совершенствование игр « Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Школа мяча»	Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осознание важности самостоятельного выполнению упражнений дыхательной гимнастики
29	Обучение технике: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Элементы ритмической гимнастики.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнени
30	Закрепление техники: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Обучение техники лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
31	Совершенствование техники: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Закрепление техники лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
32	Учёт техники: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Совершенствование техники лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
33	Учёт техники лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. Развитие силовых и координационных способностей:	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических

	комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Обучение технике: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м).	упражнений на снарядах.
34	Закрепление техники: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м). Обучение танцевальных упражнений: шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский шаг.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
35	Совершенствование техники: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м). Закрепление танцевальных упражнений: шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский шаг. Обучение технике 2 – 3 кувырка вперёд.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности
36	Учёт техники: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м). Совершенствование танцевальных упражнений: шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский шаг. Закрепление техники 2 – 3 кувырка вперёд. Обучение технике: лазанье по канату; перелезание через бревно, коня.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
37	Совершенствование техники 2 – 3 кувырка вперёд. Закрепление техники: лазанье по канату; перелезание через бревно, коня. Обучение технике стойки на лопатках. Развитие координационных способностей: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
38	Учёт техники 2 – 3 кувырка вперёд. Совершенствование техники: лазанье по канату; перелезание через бревно, коня. Закрепление техники стойки на лопатках. Обучение технике: мост из положения лёжа на спине. Развитие координационных способностей: сочетание движений ног, туловища одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений

39	Совершенствование техники стойки на лопатках. Закрепление техники: мост из положения, лёжа на спине. Обучение технике: приседание и переход в упор присев, упор, стоя на колене, сед. Учёт – подтягивание	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места
40	Учёт техники стойки на лопатках. Совершенствование техники: мост из положения, лёжа на спине. Закрепление техники: приседание и переход в упор присев, упор, стоя на колене, сед. Развитие координационных способностей: комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
41	<u>Представление о физических качествах.</u> Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Развитие координационных способностей: комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе
42	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем; совершенствование техники: вис, стоя и лёжа; вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; техники ходьбы по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
43	Совершенствование техники: вис, стоя и лёжа; вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; техники лазанье по канату; техники из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев.	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
44	Совершенствование техники: лазанье по канату; подтягивание, в висе лёжа согнувшись, тоже из седа ноги в врозь и в висе на канате; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
45	Совершенствование техники: подтягивание, в висе лёжа согнувшись, тоже из седа ноги в врозь и в висе на канате; из стойки на лопатках, согнув	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

	ноги, пережат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.	
46	Совершенствование техники кувырок в сторону; в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Танцевальные шаги: переменный, польки,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
47	Совершенствование техники: в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке; кувырок в сторону. Танцевальные шаги: сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
48	Совершенствование игр: различные варианты салок, «Космонавты», «Белые медведи». Совершенствование техники ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). ФГОС ГТО – виды испытаний.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
49	Инструктаж по охране труда раздел: «Лыжная подготовка». Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Совершенствование игр: различные варианты салок, «Космонавты», «Белые медведи».	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.
50	Совершенствование техники подъёмов и спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска; учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками; прохождение дистанции до 1, 5 км со средней скоростью	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
51	Обучение технике попеременному двухшажному ходу с палками; учёт техники подъёмов и спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
52	Обучение технике одновременного двухшажного хода (координация работы рук на два шага); закрепление техники попеременному двухшажному ходу с палками;	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.
53	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; закрепление техники одновременного двухшажного хода; катание с горок в разных стойках с поворотом переступанием в конце спуска	Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов
54	Обучение подъёму на склон	Осмысление, объяснение своего

	полуёлочкой; учёт техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	двигательного опыта.
55	Учёт одновременного двухшажного хода; закрепление техники подъём полуёлочкой. Обучение технике спуски в высокой и низкой стойках.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
56	Совершенствование техники подъёма со склона полуёлочкой; скользящий шаг с палками. Закрепление техники спуски в высокой и низкой стойках.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
57	Учёт техники подъёма полуёлочкой. Совершенствование техники спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
58	Учёт техники спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
59	Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Совершенствование игр «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Школа мяча»	Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений
60	Совершенствование техники спуски в высокой и низкой стойках; подъём полуёлочкой. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
61	Совершенствование техники: подъём «лесенкой», спуски в высокой и низкой стойках.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией
62	Совершенствование техники: подъёмы и спуски под уклон; поворотов переступанием на месте, спуска со склона; подъёмов «лесенкой» и спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий
63	Совершенствование техники: подъёмы и спуски под уклон. Учёт техники поворотов переступанием на месте, спуска со склона; передвижение на лыжах до 1,5 км.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося

		опыта.
64	Совершенствование техники: подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Совершенствование техники скольжения с палками. эстафета с использованием спусков и подъёмов с поворотами вокруг палки (дистанция 40 – 30 м)	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
65	Совершенствование техники: подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее
66	Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием. Совершенствование техники ступающий скользящий шаг с палками и без палок; передвижение на лыжах до 1,5 км	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
67	Совершенствование техники: подъёмы и спуски под уклон; поворотов переступанием на месте, спуска со склона; подъёмов «лесенкой» и спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
68	Совершенствование техник: подъёмы и спуски под уклон; поворотом переступанием на месте, спуска со склона; передвижение на лыжах до 1,5 км.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
69	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Игры и развлечения в летнее время года. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении; игр «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
70	Совершенствование техники: броска в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении; игр «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
71	Совершенствование техники броска в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Совершенствование техники: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

72	Совершенствование техники: броска в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); игр «Перестрелка», «Мини- баскетбол». Развитие координационных и кондиционных способностей.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
73	Совершенствование игр «Охотники и утки», «Игры с ведением мяча», «Мяч ловцу». Совершенствование техники ведения мяча (правой, левой рукой) в движении, по прямой (шагом и бегом).	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.
74	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
75	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
76	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
77	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
78	Совершенствование техники ведения	Умение с достаточной полнотой и

	мяча с изменением направления. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». ФГОС ГТО – виды испытаний.	точно выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией
79	Профилактика травматизма. Сюжетно – ролевые игры	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
80	Обучение технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол». Сюжетно – ролевые игры.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
81	Закрепление технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол». Обучение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - гандбол». Сюжетно – ролевые игры.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
80	Совершенствование технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол». Закрепление элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - гандбол».	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
82	Игры и развлечения в летнее время года.	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
83	Учёт технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - гандбол».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
84	Совершенствование технико – тактическими взаимодействиями: варианты игры в футбол.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
85	Совершенствование игр «Охотники и утки», «Игры с ведением мяча», «Мяч ловцу»; ведения мяча (правой, левой рукой) в движении, по прямой (шагом и бегом).	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
86	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

	ориентацией. Совершенствование игр «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Школа мяча»	
87	Обучение технике прыжка с высоты до 60 см; Совершенствование техники: метания малого мяча на дальность отскока от пола и от стены; прыжка через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократно (до 8 прыжков).	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
88	Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта. Закрепление техники прыжка с высоты до 60 см;	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
89	Обучение технике прыжка: многократные (до 10 прыжков). Совершенствование техники прыжка с высоты до 60 см; закреплении техники прыжка в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности
90	Обучение технике прыжка: тройной и пятерной с места. Учёт техники прыжка с высоты до 60 см. Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией
91	Учёт техники прыжка в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта. Закрепление техники прыжка: тройной и пятерной с места. Развитие выносливости: бег до 5 мин.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
92	Совершенствование техники прыжка: тройной и пятерной с места. Развитие координационных и скоростных способностей: бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах (расстояние от 20 до 30 м). игры: «Мини - баскетбол», «Перестрелка»	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
93	Совершенствование техники прыжка с высоты до 60 см; закреплении техники прыжка в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50 см. развитие координационных способностей: ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы; то же с преодолением 3 – 4 препятствий.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега; метание малого мяча в	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.

	горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м., эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	
96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
97	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Равномерный, медленный бег до 4 мин. эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
98	Совершенствование техники метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м., эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.
99	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50 см. развитие координационных способностей: ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различным темпе под звуковые сигналы.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений.
100	Совершенствование техники метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м., эстафеты.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
101	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Равномерный, медленный бег до 4 мин.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений
102	Учёт: девочки – 1км., мальчики – 1,5 км. ФГОС ГТО – виды испытаний.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.

Тематическое планирование (4 класс)

№	Тема уроков	Характеристика деятельности
1	<p>Инструктаж по охране труда «Лёгкая атлетика». Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Развитие координационных и скоростных способностей</p>	<p>ИОТ- 18 Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>
2	<p>Обучение технике: ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.</p>
3	<p>Закрепление техники: ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Обучение технике: бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперёд, с захлестыванием голени назад. Учёт – бег 30 м</p>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p>
4	<p>Совершенствование техники: ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Закрепление техники: бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперёд, с захлестыванием голени назад. Обучение технике прыжков на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см. учёт челночный бег 3 x 10 м</p>	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p>
5	<p>Учёт техники: ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Совершенствование техники: бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперёд, с захлестыванием голени назад. Закрепление техники прыжков на заданную длину по ориентирам; на</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений.</p>

	расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см. обучение техники метание теннисного мяча с места.	
6	Учёт техники: бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперёд, с захлёстыванием голени назад. Совершенствование техники прыжков на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см. закрепление техники метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Обучение технике прыжка в длину (согнув ноги).	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
7	Учёт техники прыжков на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см. Совершенствование техники метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Закрепление техники прыжка в длину (согнув ноги). Обучение технике ходьбы с преодоление 3 – 4 препятствий.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
8	Учёт техники метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Совершенствование техники прыжка в длину (согнув ноги). Закрепление техники ходьбы с преодоление 3 – 4 препятствий. Обучение технике чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления)	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
9	Учёт техники прыжка в длину (согнув ноги). Совершенствование техники ходьбы с преодоление 3 – 4 препятствий. Закрепление техники чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления)	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
10	Учёт техники ходьбы с преодоление 3 – 4 препятствий. Совершенствование техники чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.

	точность приземления). Развитие координационных и скоростных способностей: бег в коридорчике 30 – 40 м из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы по звуковые и световые сигналы.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
11	Учёт техники чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсилы (на точность приземления). Развитие выносливости: бег до 6 – 8 мин	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
12	Совершенствование техники: прыжка в длину с разбега (согнув ноги), метания малого мяча с места на точность, дальность, заданное расстояние.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
13	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Профилактика травматизма. Развитие координационных и скоростных способностей. Подвижные игры: «игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка».	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
14	Совершенствование техники прыжка на одной и на двух ногах в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50 см.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
15	Развитие скоростных и способностей: бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15 – 30 м), «Встречная эстафета » расстояние 10 – 20 м.	
16	Обучение технике: ловля и передачи мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Сюжетно – ролевые игры.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности
17	Закрепление техники: ловля и передачи мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Обучение техники ведения мяча с изменением направления и скорости.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые

		технические действия из спортивных игр
18	Совершенствование техники: ловля и передачи мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Закрепление техники ведения мяча с изменением направления и скорости. Обучение технике: броски по воротам с 3 – 4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
19	Учёт техники: ловля и передачи мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости. Закрепление техники: броски по воротам с 3 – 4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Обучение технике: удары по воротам в футболе.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
20	Учёт техники ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование техники: броски по воротам с 3 – 4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Закрепление техники: удары по воротам в футболе. Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.
21	Учёт техники: броски по воротам с 3 – 4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Совершенствование техники: удары по воротам в футболе. Развитие скоростно – иловых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
22	Учёт техники: удары по воротам в футболе. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
23	<u>Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв.</u> Сюжетно – ролевые игры.	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе
	Совершенствование навыков в прыжках,	Умение управлять эмоциями при

24	развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
25	Совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией
26	Совершенствование техники: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Гонка мячей по кругу», «вызови по имени», «Овладей мячом».	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
27	Совершенствование техники: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч», «Перестрелка». ФГОС ГТО – виды испытаний.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
28	Совершенствование техники: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Обучение технике: броски по воротам с 3 – 4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осознание важности самостоятельного выполнению упражнений дыхательной гимнастики Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнения
29	Инструктаж по охране труда раздел: «Гимнастика». Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Сюжетно – ролевые игры.	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе
30	Закрепление техники кувырок назад. Обучение технике вис завесом. Учёт наклон вперед из положения сидя.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
31	Совершенствование техники кувырок	Осваивать универсальные

	<p>назад. Закрепление техники вис завесом. Обучение технике лазанье по канату в три приёма. Учёт – прыжок в длину с места.</p>	<p>умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>
32	<p>Учёт техники кувырок назад. Совершенствование техники вис завесом. Закрепление техники лазанье по канату в три приёма. Обучение технике: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла.</p>	<p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p>
33	<p>Учёт техники вис завесом. Совершенствование техники лазанье по канату в три приёма. Закрепление техники : опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла. Обучение технике: ходьба по бревну большими шагами и выпадами.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p>
34	<p>Учёт техники лазанье по канату в три приёма. Совершенствование техники: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла. Закрепление техники: ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Обучение технике кувырок вперёд</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности</p>
35	<p>Учёт техники : опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла. Совершенствование техники: ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Закрепление техники кувырок вперёд. Обучение технике вис на согнутых руках, согнув ноги.</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p>
36	<p>Учёт техники: ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Совершенствование техники кувырок вперёд. Закрепление техники вис на согнутых руках, согнув ноги. Обучение технике перелезание через препятствия.</p>	<p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
37	<p>Учёт техники кувырок вперёд. Совершенствование техники вис на согнутых руках, согнув ноги. Закрепление техники перелезание через препятствия. Обучение технике вскок в упор стоя на</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при</p>

	коленях и соскок взмахом рук.	выполнении упражнений
38	Учёт техники вис на согнутых руках, согнув ноги. Совершенствование техники перелезание через препятствия. Закрепление техники вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Обучение технике на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места
39	Учёт техники перелезание через препятствия. Совершенствование техники вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Закрепление техники на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Обучение технике: мост с помощью и самостоятельно.	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
40	Учёт техники вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Совершенствование техники на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Закрепление техники: мост с помощью и самостоятельно. Обучение технике: повороты прыжком на 90 и 180; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом) ходьбы на носках	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций
41	Учёт техники на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Совершенствование техники: мост с помощью и самостоятельно. Закрепление техники: повороты прыжком на 90 и 180; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом) ходьбы на носках. Развитие координационных способностей: I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
42	Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Сюжетно – ролевые игры.	Выявлять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений
43	Учёт техники 2 – 3 кувырка вперёд. Совершенствование техники: лазанье по канату; перелезание через бревно, коня. Закрепление техники стойки на лопатках. Обучение технике: мост из положения лёжа на спине. Развитие координационных способностей: сочетание движений ног, туловища	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

	одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	
44	Совершенствование техники: стойки на лопатках; мост из положения, лёжа на спине. Обучение технике: приседание и переход в упор присев, упор, стоя на колене, сед. Учёт – подтягивание	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
44	Совершенствование техники: мост из положения, лёжа на спине: приседание и переход в упор присев, упор, стоя на колене, сед. Развитие координационных способностей: комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
45	Учёт техники: мост с помощью и самостоятельно. Совершенствование техники: повороты прыжком на 90 и 180; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом) ходьбы на носках. Развитие координационных способностей: I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
46	Развитие координационных способностей: I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. Совершенствование техники: мост с помощью и самостоятельно.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
47	Элементы ритмической гимнастики. Совершенствование техники: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла.	Измерять индивидуальные показателя длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.
48	Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». ФГОС ГТО – виды испытаний.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
49	Инструктаж по охране труда раздел: «Лыжная подготовка». Игры и развлечения в зимнее время года. Совершенствование игр « Игрой, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Школа мяча»	ИОТ-019-2011 Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
50	Закрепление техники попеременный двухшажный ход. Обучение технике: спуски с пологих склонов.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.
51	Совершенствование техники попеременный двухшажный ход. Закрепление техники: спуски с пологих	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и

	склонов. Обучение технике торможения плугом.	подъемов
52	Учёт техники попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники: спуски с пологих склонов. Закрепление техники торможения плугом. Обучение технике торможения упором.	Осмысление , объяснение своего двигательного опыта.
53	Учёт техники: спуски с пологих склонов. Совершенствование техники торможения плугом. Закрепление техники торможения упором. Обучение технике поворотом переступанием в движении.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
54	Учёт техники торможения плугом. Совершенствование техники торможения упором. Закрепление техники поворотом переступанием в движении. Обучение технике подъем «лесенкой».	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
55	Учёт техники торможения упором. Совершенствование техники поворотом переступанием в движении. Закрепление техники подъем «лесенкой». Обучение технике подъём «ёлочкой».	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
56	Учёт техники поворотом переступанием в движении. Совершенствование техники подъем «лесенкой». Закрепление техники подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
57	Учёт техники подъем «лесенкой». Совершенствование техники подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км	Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений
58	Учёт техники подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
59	Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Совершенствование игр «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Школа мяча»	Измерять индивидуальные показатели массы тела, сравнивать их со стандартным значениями.
60	Совершенствование техники подъём «лесенкой», спуски в высокой и низкой стойках. Прохождение дистанции до 2,5 км	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий
61	Совершенствование техники ступающий и скользящий шаг с палками, повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2,5 км	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную

		оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
62	Учёт прохождения дистанции до 2,5 км	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
63	Совершенствование техники попеременному двухшажному ходу с палками; подъёмов и спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее
64	Совершенствование техники: одновременного двухшажного хода (координация работы рук на два шага); попеременному двухшажному ходу с палками.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
65	Совершенствование технике попеременного двухшажного хода; закрепление техники одновременного двухшажного хода; катание с горок в разных стойках с поворотом переступанием в конце спуска	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
66	Совершенствование подъёму на склон полуёлочкой; попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
67	Совершенствование подъёму на склон полуёлочкой; попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
68	Совершенствование техники попеременному двухшажному ходу с палками; подъёмов и спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
69	Лыжные гонки на 1 км с отдельным стартом (мальчики, девочки) - учёт	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах
70	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Подвижные игры: «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка».	Оценивать своё состояние после закаливающих процедур
71	Обучение технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
72	Закрепление технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол». Обучение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - гандбол»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.
73	Совершенствование технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол». Закрепление элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - гандбол».	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
74	Учёт технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол». Совершенствование технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - гандбол».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.
75	Учёт технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - гандбол». Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
76	Совершенствование технико – тактическими взаимодействиями: варианты игры в футбол. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
77	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять

	мяча».	универсальные физические упражнения.
78	Совершенствование технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол», «Мини - гандбол». ФГОС ГТО – виды испытаний.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией
79	Закрепление техники: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч», «Перестрелка».	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
80	Подвижные игры с элементами спортивных игр. овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч», «Перестрелка».	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
81	Совершенствование технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол», «Мини - гандбол». Развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч», «Перестрелка».	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
82	Закрепление техники ведения мяча с изменением направления. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
83	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
84	Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
85	Совершенствование технико – тактическими взаимодействиями: варианты игры в футбол. Развитие способностей к дифференцированию	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и

	параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	оборудования, организации мест занятий.
86	Учёт технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - гандбол». Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
87	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча» Совершенствование технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол».	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
88	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
89	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Профилактика утомления. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Совершенствование игр « Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Школа мяча»	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
90	Закрепление техники прыжка в высоту с прямого и бокового разбега. Обучение технике прыжка: многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
91	Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого и бокового разбега. Закрепление техники прыжка: многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Обучение технике: бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
92	Учёт техники прыжка в высоту с прямого и бокового разбега. Совершенствование техники прыжка: многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Закрепление техники: бросок набивного мяча (1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

	кг)двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая)нога впереди, с места.	
93	Учёт техники прыжка: многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Совершенствование техники: бросок набивного мяча (1 кг)двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая)нога впереди, с места. Равномерный бег до 6 мин.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией
94	Учёт техники: бросок набивного мяча (1 кг)двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая)нога впереди, с места. Развитие координационных и скоростных способностей: бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета (расстояние 15 – 30 м)», «Встречная эстафета (расстояние 10 – 20 м)».	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
95	Совершенствование техники метание теннисного мяча с в горизонтальную цель и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м; бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения, стоя с шага на дальность и заданное расстояние.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
96	Обучение технике метание теннисного мяча с в горизонтальную цель и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека
97	Закрепление техники метание теннисного мяча с в горизонтальную цель и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м.. Обучение технике: бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения, стоя с шага на дальность и заданное расстояние	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений
98	Совершенствование техники метание теннисного мяча с в горизонтальную цель и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м. Закрепление техники: бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения, стоя с шага на дальность и заданное расстояние	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.

99	Учёт техники метание теннисного мяча с в горизонтальную цель и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м. Совершенствование техники: бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх ,из положения стоя с шага на дальность и заданное расстояние.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
100	Учёт техники: бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх ,из положения стоя с шага на дальность и заданное расстояние. Развитие координационных и скоростных способностей: бег с ускорением от 40 до 60 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (согнув ноги).	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
101	Совершенствование техники: прыжка в длину с разбега (согнув ноги), метания малого мяча с места на точность, дальность, заданное расстояние. Учёт бег 1000 м	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.
102	Совершенствование техники: бросок набивного мяча из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из – за головы вперёд – вверх.; снизу вперёд – вверх на дальность и заданное расстояние. Равномерный бег до 12 мин. совершенствование техники: метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние. ФГОС ГТО – виды испытаний.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений.

8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во

избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
.	Основная литература для учителя	
.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Ф
.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
.	Дополнительная литература для учителя	
.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
.	Дополнительная литература для обучающихся	
.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
.	Технические средства обучения	
.1.	Музыкальный центр	Д
.2.	Аудиозаписи	Д
.	Учебно-практическое оборудование	
.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
.2.	Козел гимнастический	П
.3.	Канат для лазанья	П
.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П

.5.	Стенка гимнастическая	П
.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
.9.	Палка гимнастическая	К
.10.	Скакалка детская	К
.11.	Мат гимнастический	П
.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
.13.	Кегли	К
.14.	Обруч пластиковый детский	Д
.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
.18.	Лента финишная	
.19.	Рулетка измерительная	К
.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
.21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
.24.	Сетка волейбольная	Д
.25.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

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

П – комплект

