

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 58»

«Рассмотрено» на заседании
МО учителей начальных
классов
Протокол № 1
от 29.08.2018 г.
Рук. МО *Маз*
О. А. Мазурина

«Принято» решением
педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2018



Рабочая программа
по предмету
физическая культура
уровень начального общего образования
1-4 классы

Программа разработана:
творческой группой
учителей начальных классов

г. Новосибирск
2018г

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов соответствует требованиям Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г с изменениями и дополнениями), разработана на основе:

«Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г., ООП НОО школы, программы формирования УУД

Цель физического воспитания:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

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 посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общеподготовительной подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Структура программы соответствует требованиям п. 9.1 ФГОС НОО и приказа МинОбрнауки РФ №1577 от 31.12.2015.

Содержание программы представлено следующими разделами: пояснительная записка к курсу, общая характеристика учебного предмета, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

Оценка предметных результатов представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов посредством КИМов . (Приложение №1)

Метапредметные и личностные результаты отслеживаются посредством выполнения нормативов и через внеурочную деятельность по предмету (Приложение № 2). Работа по формированию метапредметных и личностных результатов осуществляется интегрировано с курсом внеурочной деятельности «Спортивные игры» (см. программу курса).

В соответствии с учебным планом школы на изучение данной программы выделено 405 часов: 99 часов в 1 классе, по 102 часа во 2-4 классах.

2. Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения учебного курса

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

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

К концу 1 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;

- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

Учащиеся получают возможность для формирования:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекувырки в группировке;
- лазать по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;

- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;

- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получат возможность научиться:

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

К концу 2 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаливающих процедур;
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
 - называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;

- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнить повороты переступанием;
- играть и подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные: Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под 10 руководством учителя); • вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультурминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные:

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получат возможность научиться:

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

Коммуникативные:

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получат возможность научиться:

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

К концу 3 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;

- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации. Учащиеся получают возможность научиться:
- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

К концу 4 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;

- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре;
- способности к самооценке;
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

Учащиеся получают возможность для формирования:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII - XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
 - выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики; • выполнять вис согнувшись, углом;

- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

1 класс

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

➤ 2 класс

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

➤ 3 класс

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

4 класс

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

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30

	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности I	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для	5	6	7	5	6	7

получения знака отличия Комплекса2							
--	--	--	--	--	--	--	--

1 Для бесснежных районов страны.

1 При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2.Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Комплекс ГТО, его назначение, содержание, способы подготовки к сдаче нормативов

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно

2 При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

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

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

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). История комплекса ГТО, значки ГТО

Способы физической культуры

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

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Содержание комплекса ГТО, подготовка к сдаче норма ГТО

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Виды упражнений, включенных в комплекс ГТО

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 легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

В содержание программы по физической культуре включаются два взаимосвязанных компонента: **базовый**, обеспечивающий формирование основ физической культуры и **вариативный**, опирающийся на базовый и учитывающий региональные национальные условия и традиции развития культуры.

Структура учебного предмета

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			

1.2	Подвижные игры	30	30	30	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	21	21	21
1.4	Легкоатлетические упражнения	28	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	30	30	30
ИТОГО:		99	102	102	102

На распределение часов части курса повлияли такие факторы:

1. Региональные национальные особенности (добавлены часы на лыжную подготовку во 2-4 классах),
2. Возрастные особенности младших школьников (расширен раздел «Подвижные игры» 1-4 классы – 12 часов, раздел Гимнастика с элементами акробатики» 1 класс – 2 часа, 2-4 классы – 3 часа)
3. В 1 классе добавлены часы из вариативной части на изучение раздела «Легкоатлетические упражнения».(1 класс – 7 часов)

На основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 п.10.23 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (приложение № 7), в случае низкой температуры наружного воздуха (-11-13 С без ветра, -7-9С и скорости ветра до 5м/с, -4-5С и скорости ветра 6-10м/с для обучающихся до 12 лет) занятия по физической культуре на открытом воздухе в зимний период года не проводятся, практическая часть программного материала замещается теоретическим материалом.

По окончании 4 класса по учебному предмету «Физическая культура» проводится аттестация обучающихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Основная организационная форма обучения – урок.

На уроках применяются методы показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с обучающимися, отнесённым по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе.

При изучении учебного материала рабочей учебной программы используются следующие принципы:

принципы систематичности и последовательности, принцип доступности. Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

Применяются технологии обучения: игровая и коммуникативно-информационная.

Проводятся эпизодические мероприятия: соревнования, проводимые в рамках школьной Спартакиады (День Бегуна, «Весёлые старты», соревнования по подвижным играм «Снайпер» «Пионербол»); спортивные мероприятия с участием родителей (законных представителей) обучающихся («Мама, папа, я – спортивная семья»)

3 Тематическое планирование

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
---------------------------	--

Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими ¹ упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i>	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»

<p>Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p>Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>

<p>Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p>Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

<p>Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p>Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</i> <i>Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
<p>Что надо уметь</p>	

Бег, ходьба, прыжки, метание

1—2 классы

Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м, эстафеты с бегом на скорость. *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный, до 3—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 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).

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

Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.

Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и

(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. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, 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 с 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. Игры с прыжками с использованием скакалки. 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 на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) 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. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4—5 м, 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.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин).

координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

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 легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

3—4 классы

Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты 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 по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный 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—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и

Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.

Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на 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. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 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. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание 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 (1,5x1,5 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. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.

Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

<p>расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5—6м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p>	<p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p>
<p>Бодрость, грация, координация Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p>1—2 классы <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p>

<p>стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье 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. Лазанье 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 60см); лазанье по канату.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке 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.</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке 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.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в</p>	<p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды.</p>
--	---

<p>колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) обще-развивающих упражнений различной координационной сложности.</p> <p>3—4 классы</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в виси, поднимание ног в виси.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие</i></p>	<p>Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают</p>
--	--

<p><i>координационных., скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>	<p>правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>
<p>Играем все!</p> <p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p>1—2 классы</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». <i>Закрепление и совершенствование навыков</i></p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их</p>

<p><i>в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «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. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».</i></p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. 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).</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</i></p>	<p>самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
<p>3—4 классы</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».</i></p> <p><i>Овладение элементарными умениями 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 (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по</i></p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>

<p>воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> <p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i> Подвижные игры¹ «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями</p>	<p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>
<p>Жизненно важное умение</p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.</p> <p><i>Освоение умений плавать и развитие координационных способностей.</i> Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из</p>	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

<p>способов 25 м. Прыжки с тумбочки. Повороты. <i>Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.</i> Повторное проплывание отрезков 10—25м (2—6 раз), 100м (2—3 раза). Игры и развлечения на воде.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умений плавать</p>	<p>Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.</p> <p>Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха</p>
<p>Все на лыжи! <i>Овладение знаниями.</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p>1—2 классы <i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км.</p> <p>3—4 классы <i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5км</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха</p>
<p>Твои физические способности Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста,</p>	<p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>

<p>массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости</p>	<p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет</p>
<p>Твой спортивный уголок Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости</p>	<p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок</p>

4. Календарно – тематическое планирование

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	80	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные и спортивные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	21	21	21

1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21
2	<i>Вариативная часть</i>	19	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	19	24	24	24
	ИТОГО:	99	102	102	102

Календарно – тематическое планирование предмета «Физическая культура»

в 1 классе 3 часа в неделю - 99 часов в год.

1. В. И. Лях: Учебник «Физическая культура. 1—4 классы» М.: Просвещение, 2012

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Планируемые результаты (предметные)</i>	<i>Планируемые результаты (личностные и метапредметные)</i>			
			<i>Характеристика деятельности</i>			
		<i>Содержание урока</i>	<i>Познавательные УУД</i>	<i>Регулятивные УУД</i>	<i>Коммуникативные УУД</i>	<i>Личностные УУД</i>
1.	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами и распоряжениям и. Игра «По местам!»	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой; дать общие представления о строевых командах и распоряжениях	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
2.	Ознакомление с разнообразиями спортивного инвентаря и	Формировать представления о разнообразиях спортивного инвентаря и оборудования; учить	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

	оборудования. Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах без определенного положения рук.	быстро переодеваться и аккуратно складывать одежду; ознакомить с основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы; ознакомить с техникой выполнения прыжков на месте на двух ногах без определенного положения рук.	объектами и процессами.			
3.	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Игра «Будь ловким!»	Повторить правила поведения на уроках физической культуры; ознакомить с разнообразием общеразвивающих упражнений; учить выполнению прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед слева и справа от натянутого шнура.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
4.	Первая помощь при	Руководствуются правилами	Овладение базовыми предметными и	Волевая саморегуляция,	Потребность в общении с	Формирование социальной роли

	<p>травмах Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</p>	<p>профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>	<p>межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>
5.	<p>Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. Комплекс упражнений «Шел король по лесу».</p>	<p>Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; разучить упражнения зрительной гимнастики; совершенствовать технику выполнения</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>

		прыжков на двух ногах с небольшим продвижением вперед и назад.				
6.	Комплекс упражнений «Шел король по лесу».	Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; разучить упражнения зрительной гимнастики; совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах с небольшим продвижением вперед и назад.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
7.	Техника выполнения прыжков с небольшим продвижением влево - вправо. Комплекс упражнений	Формировать представления о правильной осанке; повторить сведения о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями;	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

	<p>для формирования правильной осанки. Конкурс класса на ученика с лучшей осанкой.</p>	<p>совершенствовать выполнение прыжков на двух ногах с продвижением вперед – назад, влево – вправо; учить бегу с изменением направления по сигналу; повторить выполнение строевых упражнений, изученных ранее.</p>				
8.	<p>Спортивная одежда и обувь Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>
9.	<p>Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. Игра «Кот и мышь».</p>	<p>Формировать представления о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; повторить строевые упражнения; ознакомить и разучить</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>

		технику челночного бега с переносом кубиков.				
10.	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. Игра «Эстафета зверей».	Формировать представления о необходимости выполнения утренней гигиенической гимнастики, ее значимости в режиме дня школьника; повторить строевые упражнения; закрепить технику выполнения челночного бега с переносом кубиков.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
11.	Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля	Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

12.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Формировать представления учащихся о личной гигиене; учить поворотам на месте; научить прыгать с высоты; совершенствовать технику выполнения прыжков.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
13.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты. Упражнения со скакалкой.	Формировать представления учащихся о личной гигиене; учить поворотам на месте; научить прыгать с высоты; совершенствовать технику выполнения прыжков.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
14.	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков.	Обучить выполнению многоскоков.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

15.	<p>Первая помощь при травмах Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</p>	<p>В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>
16.	<p>Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Игра «Передай мяч».</p>	<p>Формировать представления о пользе физических упражнений для организма младшего школьника; повторить выполнение строевых упражнений; обучить выполнению многоскоков.</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>

17.	Правила выполнения дыхательных упражнений. Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину с разбега. Игра «Найди свой цвет!».	Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; ознакомить с отталкиванием одной ногой при прыжках в длину с разбега, с многоскоками.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
18.	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель. Совершенствование выполнения многоскоков.	Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при метании; ознакомить с метанием малого мяча в горизонтальную цель; повторить выполнение многоскоков.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
19.	Правила метания мяча с разбега. Игра «Ловишки».	Закреплять технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную цель; зафиксировать внимание детей на правильном исходном	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

		положении.				
20.	Закаливание организма. Совершенствование техники метания мяча в цель. Правила метания мяча с разбега. Игра «Ловишки».	Формировать представления о пользе закаливания организма в осеннее время года; закреплять технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную цель; зафиксировать внимание детей на правильном исходном положении.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
21.	Оказание первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями. Совершенствование техники метания. Игра «Попади в корзину».	Формировать представления об оказании первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями в случаях попадания различных посторонних предметов в дыхательные пути, ухо, нос; повторить выполнение строевых упражнений; совершенствовать	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

		технику метания.				
22.	Упражнения с мячом большого диаметра	Совершенствовать навыки детей в перестроениях; отрабатывать элементы баскетбола (попадание мячом в корзину).	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
23.	Упражнения с мячом большого диаметра	Совершенствовать навыки детей в перестроениях; отрабатывать элементы баскетбола (попадание мячом в корзину).	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
24.	Здоровый образ жизни младшего школьника. Упражнения с мячом большого диаметра	Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях; отрабатывать элементы баскетбола (попадание мячом в корзину).	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

25.	Игра «Затейники».	Обучать передвижению в стойке баскетболиста при ведении мяча.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
26.	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячом большого диаметра. Игра «Затейники».	Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; обучать передвижению в стойке баскетболиста при ведении мяча.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
27.	Игровое упражнение «Удочка».	Формировать представления о безопасном поведении при лазании и перелезаниях	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
28.	Техника выполнения упражнений в лазании. Игровое упражнение «Удочка».	Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; повторить упражнения в перестроениях; обучить переноске	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

		гимнастических скамеек; формировать представления о безопасном поведении при лазании и перелезаниях.				
29.	Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Карусель».	Продолжить формирование представления о пользе занятий физическими упражнениями на организм человека; обучать лазанию по гимнастической стенке в вертикальном и горизонтальном направлениях; закрепить владение способом захвата руками за рейку гимнастической стенки.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
30.	Игра «Пожарные на учении». Веселые старты	Совершенствовать технику строевых упражнений; овладеть навыками ползания на четвереньках, на получетвереньках, активизировать игровую деятельность	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

		<p>учащихся посредством использования на уроке игровых упражнений, основанных на уже усвоенных движениях.</p>				
31.	<p>Совершенствование техники лазания и перелезания. Игра «Дождик».</p>	<p>Формировать представления о требованиях безопасности и гигиены занятий упражнениями в спортивном зале; научить расчету по три; повторить построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>
32.	<p>Оказание первой помощи при ушибах. Гимнастические упражнения. Игра «Мяч о стенку».</p>	<p>Формировать представления об оказании первой помощи при ушибах, которые могут возникнуть при занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>

33.	Полоса препятствий.	Научить уверенному преодолению полосы препятствий и самостраховке при выполнении упражнений.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
34.	Полоса препятствий. Игра «Мы – веселые ребята!».	Научить уверенному преодолению полосы препятствий и самостраховке при выполнении упражнений.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
35.	Первая помощь при травмах Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

36.	Обучение технике выполнения упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Скамеечка».	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на равновесие, о режиме дня младшего школьника; закрепить лазанье по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре присев, стоя на коленях, группировку из упора присев и из положения сидя на полу.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
37.	Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
38.	Закрепление техники	Научить подтягиваниям на	Овладение базовыми предметными и	Формирование социальной роли	Потребность в общении с	Волевая саморегуляция,

	<p>выполнения упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Дорожка».</p>	<p>горизонтальной скамейке; ознакомить с приставными шагами, шагами галопа в сторону под музыку; закрепить умение ходить по гимнастической скамейке.</p>	<p>межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>	<p>учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>
39.	<p>Тренировка ума и характера Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</p>	<p>Учить правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определять назначение утренней зарядки, физкульт-минуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>
40.	<p>Техника акробатических упражнений. Статистическое и динамическое равновесие. Комплекс упражнений «Акробат».</p>	<p>Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении акробатических упражнений, о необходимости проведения профилактики</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>

		нарушений осанки; учить переноске гимнастических матов, перелезанию через горку матов, лазанью по гимнастической стенке произвольным способом.				
41.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	Научить кувыряться вперед в группировке, ознакомить с комплексом общеразвивающих упражнений с палкой	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
42.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Обучение кувырке в группировке. Игра «Канатоходец».	Научить кувыряться вперед в группировке, ознакомить с комплексом общеразвивающих упражнений с палкой	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
43.	Закрепление техники выполнения	Закрепить перекаат из группировки в приседе назад с	Овладение базовыми предметными и межпредметными	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и	Формирование социальной роли ученика. Формирование

	акробатических упражнений. Игра «Хитрая лиса».	возвращением в присед, приставные шаги, шаги галопа в сторону.	понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	действия и его результата с заданным эталоном	вступать в диалог	положительного отношения к учению
44.	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	Формировать представления о правилах безопасности при выполнении упоров и висов; научить выполнению упору и висам лежа на низком бревне; закрепить лазанье по гимнастической стенке.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
45.	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Дорожка».	Тренировать в выполнении упражнений на равновесие, висов, упоров; закрепить выполнение приставных шагов, шагов галопа в сторону под музыку.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
46.	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Комплекс	Тренировать в выполнении упражнений на равновесие, висов, упоров; закрепить	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

	упражнений «Дорожка».	выполнение приставных шагов, шагов галопа в сторону под музыку.	отношения между объектами и процессами.	результата с заданным эталоном		отношения к учению
47.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	Закрепить знания правил поведения при выполнении упражнений на равновесие; контроль усвоения прыжков в длину с места.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
48.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	Закрепить знания правил поведения при выполнении упражнений на равновесие; контроль усвоения прыжков в длину с места.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
49.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	Закрепить знания правил поведения при выполнении упражнений на равновесие; контроль усвоения прыжков в длину с места.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
50.	Игровые упражнения по совершенствованию	Продолжить формирование представлений о	Овладение базовыми предметными и межпредметными	Волевая саморегуляция, контроль в форме	Потребность в общении с учителем.	Формирование социальной роли ученика.

	анию двигательных навыков.	пользе подвижных игр для организма младшего школьника; ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей.	понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к учению
51.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Продолжить формирование представлений о пользе подвижных игр для организма младшего школьника; ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
52.	Повторение изученных упражнений. Танцевальная	Проверить усвоение материала; закрепить знания о необходимости	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

	минутка «Если нравится тебе». Комплекс упражнений «Ветер на планете».	выполнения физических упражнений для здоровья человека.	существенные связи и отношения между объектами и процессами.	результата с заданным эталоном		отношения к учению
53.	Веселые старты.	формировать представления о двигательном режиме младшего школьника	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
54.	Ознакомление с подвижными играми в зимний период. Катание на санках. Совершенствование метания снежка. Игры: «Дед Мороз», «Снежное царство». Игровое упражнение «Смелые воробышки».	Формировать знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени; укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

55.	Подвижные игры в зимний период. Катание на санках. Совершенствование метания снежка. Игры: «Дед Мороз», «Снежное царство». Игровое упражнение «Смелые воробышки».	Формировать знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени; укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
56.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; обобщить знания и умения; повторить разученные ранее подвижные игры.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
57.	Акробатические упражнения.	Продолжить формирование	Овладение базовыми предметными и	Волевая саморегуляция, контроль в форме	Потребность в общении с учителем.	Формирование социальной роли ученика.

	Метание мяча в щит.	представлений о разнообразии акробатических упражнений, повторить перебрасывание мяча с руки на руку, удары мячом об пол и ловлю, прыжки вверх с доставанием рукой подвешенного предмета; ознакомить с комплексом упражнений; учить метанию мяча одной рукой с места в щит с расстояния 3 м.	межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к учению
58.	Акробатические упражнения. Метание мяча в щит.	Продолжить формирование представлений о разнообразии акробатических упражнений, повторить перебрасывание мяча с руки на руку, удары мячом об пол и ловлю, прыжки вверх с доставанием рукой подвешенного предмета; ознакомить с комплексом	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

		упражнений; учить метанию мяча одной рукой с места в щит с расстояния 3 м.				
59.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; обобщить знания и умения; повторить разученные ранее подвижные игры.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
60.	Разучивание акробатических упражнений. Игра «Лабиринт».	Повторить знания о правилах безопасности при занятиях физическими упражнениями, о необходимости владения элементарными правилами оказания первой помощи при травмировании; повторить изученные акробатические	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция,	Потребность в общении с учителем. Умение слушать	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

		упражнения.				
61.	Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при лазаниях и перелезаниях; учить передаче малого мяча друг другу и ловле мяча двумя руками.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
62.	Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при лазаниях и перелезаниях; учить передаче малого мяча друг другу и ловле мяча двумя руками.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
63.	Отработка техники метания и ловли мяча.	Развивать навыки метания и ловли, координацию движений.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
64.	Отработка техники	Развивать навыки метания и ловли,	Овладение базовыми предметными и	Волевая саморегуляция,	Потребность в общении с	Формирование социальной роли

	метания и ловли мяча.	координацию движений.	межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	учителем. Умение слушать и вступать в диалог	ученика. Формирование положительного отношения к учению
65.	Упражнение с теннисным мячом. Игра «Кто меткий?». Игровое упражнение «Передай мяч».	Совершенствовать технику упражнений с мячом	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
66.	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	Повторить правила безопасности при выполнении упражнений на равновесие;	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
67.	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.	Повторить технику бега при прохождении полосы препятствий.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
68.	Совершенствование техники	Повторить технику бега при прохождении	Овладение базовыми предметными и	Волевая саморегуляция,	Потребность в общении с	Формирование социальной роли

	бега с преодолением препятствий.	полосы препятствий.	межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	учителем. Умение слушать и вступать в диалог	ученика. Формирование положительного отношения к учению
69.	Изучение тестовых упражнений «Наклон вперед из положения сидя» и «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине».	Ознакомить с тестовыми упражнениями «Наклон вперед из положения сидя» и «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине»; продолжить формирование представлений о необходимости самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
70.	Изучение тестовых упражнений «Наклон вперед из положения сидя» и «Поднимание и опускание туловища из положения	Ознакомить с тестовыми упражнениями «Наклон вперед из положения сидя» и «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине»; продолжить формирование представлений о	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

	лежа на спине».	необходимости самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.				
71.	Поход. Игры: «Кто первым соберет рюкзак?», «Кто быстрее построит дом?», «Переправа».	Формировать представления о важности проведения закаливающих процедур в весенний период времени; ознакомить с играми в весенний период времени.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
72.	Поход. Игры: «Кто первым соберет рюкзак?», «Кто быстрее построит дом?», «Переправа».	Формировать представления о важности проведения закаливающих процедур в весенний период времени; ознакомить с играми в весенний период времени.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
73.	Комплекс упражнений «На лугу». Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».	Формировать представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

		<p>спортивной площадке и спортивном зале; повторить построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; совершенствовать умения в перебрасывании мячей; разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой.</p>				
74.	<p>Комплекс упражнений «На лугу». Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».</p>	<p>Формировать представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и спортивном зале; повторить построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; совершенствовать умения в перебрасывании мячей; разучить пробегание под длинной</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>

		вращающейся скакалкой.				
75.	Закрепление изученного. Игра «Дерево дружбы».	Формировать знания и представления об особенностях двигательного режима школьника в весенний период;	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
76.	Комплекс упражнений «Поход по родному краю».	Формировать представления о влиянии занятий оздоровительной ходьбой на состояние здоровья человека; повторить повороты переступанием, прыжком, размыкание на ширину поднятых в стороны рук, технику челночного бега.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
77.	Метание. Игры: «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».	Продолжить формирование знаний и представлений о влиянии занятий бегом на состояние здоровья человека; закрепить технику метания и челночного бега; повторить	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

		тестовые упражнения «Наклон вперед из положения сидя» и «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине».				
78.	Игры: «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».	Продолжить формирование знаний и представлений о влиянии занятий бегом на состояние здоровья человека; закрепить технику метания и челночного бега; повторить тестовые упражнения «Наклон вперед из положения сидя» и «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине».	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
79.	Упражнения на равновесие. Общеразвивающие упражнения. Игры: «Птичка», «Лесная	Продолжить обучение упражнениям с сохранением равновесия на кирпичиках и прыжкам с гимнастической скамейки; учить бегу	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

	поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».	на 30 м с высокого старта; продолжить формирование представлений о разнообразии общеразвивающих упражнений; развивать общую выносливость непрерывным бегом в течение 1-3 минут.				
80.	Преодоление полосы препятствий. Игра «Лягушата и цапля».	Совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся в процессе преодоления полосы препятствий; разучить вис на перекладине на согнутых руках, подтягивания в висе (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (девочки); учить бегу на 30 метров с высокого старта.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
81.	Преодоление полосы препятствий. Игра	Совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся в	Овладение базовыми предметными и межпредметными	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и	Формирование социальной роли ученика. Формирование

	«Лягушата и цапля».	процессе преодоления полосы препятствий; разучить вис на перекладине на согнутых руках, подтягивания в висе (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (девочки); учить бегу на 30 метров с высокого старта.	понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	действия и его результата с заданным эталоном	вступать в диалог	положительного отношения к учению
82.	Соревнования и эстафеты. Игра «Космонавты»	Разучить новые упражнения для ног; закрепить и совершенствовать вис на перекладине на согнутых руках, подтягивания в висе (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (девочки).	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
83.	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	Продолжить формирование представлений о разнообразии подвижных игр и	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения

		физических упражнений для проведения в весенний и летний периоды .	отношения между объектами и процессами.	заданным эталоном		к учению
84.	Повторение и изучение новых правил техники безопасности. Игры: «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в летнее время вблизи водоемов.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
85.	Прыжки. Игра – сказка «Брыкающаяся лошадка». Игра «Конники-спортсмены».	Формировать представления о необходимости экспресс-тестирования уровня двигательной подготовленности младших школьников, о влиянии подвижных игр и физических упражнений на состояние дыхательной системы; совершенствовать прыжки.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
86.	Безопасное падение. Игра	Продолжить	Овладение базовыми	Волевая саморегуляция,	Потребность в общении с	Формирование социальной роли

	«Кто самый внимательный?».	формирование представлений о влиянии подвижных игр и физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы организма человека; научить правилам безопасного падения.	предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	учителем. Умение слушать и вступать в диалог	ученика. Формирование положительного отношения к учению
87.	Подвижные игры. Бег на 1000 м.	Продолжить формирование представлений о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; учить бегу на 1000 м.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
88.	Повторение разученных ранее строевых упражнений. Наклоны	Закрепить знание разученных строевых упражнений; формировать представления о выполнении наклонов вперед из положения лежа.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
89.	Повторение разученных	Закрепить знание разученных строевых	Овладение базовыми предметными и	Волевая саморегуляция, контроль в форме	Потребность в общении с учителем.	Формирование социальной роли ученика.

	ранее строевых упражнений. Наклоны	упражнений; формировать представления о выполнении наклонов вперед из положения лежа.	межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к учению
90.	Игры: «Чувство времени», «Знай, наш лес», «Кто лучше слышит?».	Научить длительной ходьбе с преодолением несложных естественных препятствий, ориентированию на местности.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
91.	Игры: «Чувство времени», «Знай, наш лес», «Кто лучше слышит?».	Научить длительной ходьбе с преодолением несложных естественных препятствий, ориентированию на местности.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
92.	Игра «Конники-спортсмены».	Совершенствовать прыжки с препятствиями.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

93.	Подвижные игры. Бег на 60 м.	Продолжить формирование представлений о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; учить бегу на 60 м.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
94.	Подвижные игры. Бег на 100 м.	Продолжить формирование представлений о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; учить бегу на 100 м.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
95.	Преодоление полосы препятствий.	Совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся в процессе преодоления полосы препятствий;	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
96.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	Продолжить формирование представлений о	Овладение базовыми предметными и межпредметными	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и	Формирование социальной роли ученика. Формирование

		правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; обобщить знания и умения; повторить разученные ранее подвижные игры.	понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	действия и его результата с заданным эталоном	вступать в диалог	положительного отношения к учению
97.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; обобщить знания и умения; повторить разученные ранее подвижные игры.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
98.	Техника безопасности в летний период. Игры: «Команда быстроногих»,	Обобщить знания о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями во дворе, на площадках и	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

	«Перетягивание через черту».	водоемах в летнее время в период каникул; проверить представления об особенностях двигательного режима младшего школьника на летних каникулах.	объектами и процессами.			
99.	Игры: «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	Обобщить знания о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями во дворе, на площадках и водоемах в летнее время в период каникул; проверить представления об особенностях двигательного режима младшего школьника на летних каникулах.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	14		
49	1	Правила поведения во время уроков на открытом воздухе. ИОТ- №17 Передвижение на лыжах без палок.	1		
50	2	Разучить передвижение на лыжах ступающим шагом. Посадка лыжника.	1		

51	3	Разучить повороты переступанием вокруг пяток лыж.	1		
52	4	Разучить технику передвижения скользящим шагом. п/и «Кто быстрее».	1		
53	5	Передвижение ступающим шагом вправо и влево. Повороты на месте вокруг пяток лыж.	1		
54	6	Разучить технику движения руками во время скольжения. Крепление палок и лыж для переноски. п/и «Веер»	1		
55	7	Ознакомить с назначением лыжных палок и петель на них. Разучить технику передвижения скользящим шагом с палками.	1		
56	8	Передвижение с палками. Безопасное падение на лыжах. п/и «По местам».	1		
57	9	Приёмы самоконтроля при занятиях лыжами. Контроль умения передвигаться скользящим шагом без палок.	1		
58	10	Разучить технику спуска в низкой стойке и подъём ступающим шагом. Игра « По местам»	1		
59	11	Совершенствовать передвижения скользящим шагом. Техника спуска в низкой стойке, подъём ступающим шагом.	1		
60	12	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. п/и «День и ночь».	1		
61	13	Игра « По местам»	1		
62	14	Передвижения скользящим шагом с палками.	1		

Календарно – тематическое планирование по физкультуре во 2 классе.

Дата	№ п/п	Раздел (тема), количество часов	Тема урока	Планируемые результаты (деятельность учащихся)	Страницы учебника	УУД
I четверть						
Легкая атлетика (11 часов)						
	1	Ходьба и бег (5ч)	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. игра «Пятнашки». ОРУ.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 20 м.		<p>Личностные УУД Ценностно-смысловая ориентация учащихся,</p> <p>Действие смыслообразования,</p> <p>Коммуникативные УУД Управление поведением партнера: контроль, коррекция.</p> <p>Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</p> <p>Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные УУД</p>
	2		Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки». ОРУ.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 20 м.		
	3		Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 60 м. Б. «Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних)».		
	4		Челночный бег. Игра «Пустое место». ОРУ.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Бегать с		

				максимальной скоростью 60 м.		<ul style="list-style-type: none"> волевая саморегуляция, коррекция, Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <p>Познавательные УУД Общеучебные:</p> <ul style="list-style-type: none"> Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из
	5		Бег с ускорением (60 м). игра «Вызов номеров». ОРУ.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 20 м.		
	6	Прыжки (3ч)	Прыжки с поворотом на 180 ⁰ . Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». ОРУ.	Правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму		
	7		Прыжок в длину с разбега в 3 – 5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам»	Правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги.		
	8		Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки»	Правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги.		
	9	Метание (3ч)	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2X2 м)с расстояния 4-5 м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты	Правильно выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Б. «Связь физической культуры с укреплением здоровья»		
	10		Метание малого мяча в вертикальную цель (2X2 м)с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты			
	11		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2X2 м)с расстояния 4-5 м. метание			

			набивного мяча. ОРУ. Эстафеты			частей • Классификация объектов.
Гимнастика (18 часов)						
	12	Акробатика. Строевые упражнения (6ч)	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Игра «Запрещенное движение».	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.		Личностные УУД <ul style="list-style-type: none"> • Действие смыслообразования, • Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные УУД <ul style="list-style-type: none"> • Умение выразить свои мысли, • Управление поведением партнера: контроль, коррекция. • Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Регулятивные УУД <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание,
	13		Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок в сторону. ОРУ. Игра «Фигуры».	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Б. «Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении».		
	14		Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок в сторону. ОРУ. Игра «Фигуры».	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.		
	15		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Игра «Фигуры»	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Соблюдать		

				ТБ при выполнении упражнений.		<ul style="list-style-type: none"> • волевая саморегуляция, • коррекция, • Контроль в форме сличения с эталоном. <p>Познавательные УУД</p> <p>Общеучебные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение структурировать знания, • Выделение и формулирование учебной цели. • Анализ объектов; • Классификация объектов.
	16		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Игра «Фигуры»	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.		
	17		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Игра «Фигуры»	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.		
	18	Висы. Строевые упражнения (бч)	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ. Игра «Светофор»	Выполнять висы, подтягивание в висе. Выполнять строевые команды.		
	19		Передвижение в колонне по одному по заданным ориентирам. Висы. ОРУ.	Выполнять висы, подтягивание в висе. Выполнять строевые команды.		
	20		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ. Игра «Светофор»	Выполнять висы, подтягивание в висе. Выполнять строевые команды.		
	21		Поднимание согнутых и прямых ног в висе спиной к гимнастической стенке. Вис на согнутых руках. ОРУ. Игра «Слушай сигнал»	Выполнять висы, подтягивание в висе. Выполнять строевые команды. Б. «Важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца»		
	22		Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис на согнутых руках.	Выполнять висы, подтягивание в висе. Выполнять строевые		

		Опорный прыжок, лазание (бч).	Подтягивание в висе. ОРУ. Игра «Слушай сигнал»	команды.		
	23		Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ. Игра «Слушай сигнал»	Выполнять висы, подтягивание в висе. Выполнять строевые команды.		
	24		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.ОРУ в движении. Игра «Иголочка и ниточка».	Лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.		
			II четверть			
	25		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.ОРУ в движении. Игра «Иголочка и ниточка».	Лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.		
	26		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.ОРУ в движении. Игра «Иголочка и ниточка».	Лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.		
	27		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении.	Лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.		
	28		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. ОРУ. Игра «Иголочка и ниточка»	Лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. Б. «Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека».		
	29		Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через	Лазать по гимнастической стенке,		

			коня, бревно. ОРУ. Игра «Слушай сигнал»	канату, выполнять опорный прыжок.		
Подвижные игры (18 часов)						
	30	Подвижные игры (18ч)	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся, • Нравственно-этическое оценивание <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выразить свои мысли, • Разрешение конфликтов, постановка вопросов. • Управление поведением партнера: контроль, коррекция. • Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
	31		ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
	32		ОРУ. Игры «Гуси - лебеди», «Посадка картошки». Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Б. «Правила личной гигиены»		
	33		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
	34		ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
	35		ОРУ. Игры «Гуси - лебеди», «Посадка картошки». Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
	36		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
	37		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
	38		ОРУ. Игры «Верёвочка под	Играть в подвижные		

		ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	игры с бегом, прыжками, метанием.		<ul style="list-style-type: none"> • Построение высказываний в соответствии с условиями коммуции. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция, • коррекция, • оценка качества и уровня усвоения. • Контроль в форме сличения с эталоном. • Планирование промежуточных целей с учетом результата. <p>Познавательные УУД</p> <p>Общеучебные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение структурировать
39		ОРУ. Игры «Верёвочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
40		ОРУ. Игры «Верёвочка под ногами», «Западня». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
41		ОРУ. Игры «птица в клетке», «Западня». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
42		ОРУ. Игры «птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
43		ОРУ. Игры «птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
44		ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
45		ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Б. «Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями»		
46		ОРУ. Игры «птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		

	47		ОРУ в движении. Игры «Куры и лисы», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		<p>ь знания,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выделение и формулирование учебной цели. • Поиск и выделение необходимой информации • Анализ объектов; • Синтез, как составление целого из частей • Классификация объектов.
Лыжная подготовка (21 час)						
	48	Лыжная подготовка (21ч)	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой Ступающий шаг без палок	Выполнять команды: «Льжи снять», «Очистить от снега», «Льжи скрепить». передвигаться ступающим шагом.		
III четверть						
	49		Ступающий шаг без палок Ступающий шаг с палками	Передвигаться ступающим шагом.		Личностные УУД <ul style="list-style-type: none"> • Действие смыслообразов
	50		Скользкий шаг без палок Повороты переступанием вокруг пяток	Передвигаться ступающим шагом. Продвигаться по		

				дистанции. Б. «Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом на открытом воздухе.»		ания, • Нравственно-этическое оценивание
	51		Скользкий шаг без палок Повороты переступанием вокруг пяток	Продвигаться по дистанции. Выполнять повороты		Коммуникативные УУД • Умение выражать свои мысли, • Разрешение конфликтов, постановка вопросов. • Управление поведением партнера:. • Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.
	52		Скользкий шаг с палками Повороты переступанием вокруг носков	Продвигаться по дистанции. Передвигаться свободным скользящим шагом.		
	53		Скользкий шаг с палками Повороты переступанием вокруг носков	Передвигаться свободным скользящим шагом.		
	54		Подъем ступающим шагом Повороты переступанием	Выполнять подъем изученными способами		
	55		Подъем ступающим шагом Повороты переступанием	Выполнять подъем изученными способами		
	56		Спуски в высокой стойке Подъем «лесенкой»	Выполнять спуски и подъемы изученными способами		
	57		Спуски в низкой стойке	Выполнять спуски и подъемы изученными способами		
	58		Попеременный двухшажный ход без палок	Корректировка техники продвижения на лыжах.		
	59		Подъемы и спуски с небольших склонов	Корректировка техники продвижения на лыжах.		
	60		Попеременный двухшажный ход без палок	Корректировка техники продвижения на лыжах.		
	61		Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения		Регулятивные УУД • Целеполагание, • волевая саморегуляция,

				техники передвижения на лыжах		<ul style="list-style-type: none"> • коррекция, • оценка качества и уровня усвоения. • Контроль в форме сличения с эталоном. <p>Познавательные УУД Общеучебные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выделение и формулирование учебной цели. • Поиск и выделение необходимой информации • Анализ объектов;
	62		Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах		
	63		Подъемы и спуски с небольших склонов	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах		
	64		Повороты переступанием Попеременный двухшажный ход с палками	Выполнять повороты изученными способами. Продвигаться по дистанции.		
	65		Попеременный двухшажный ход с палками Игры на лыжах	Взаимодействовать с партнерами по игре. Иметь представление о зимних подвижных играх		
	66		Передвижение на лыжах до 1,5-х км	Взаимодействовать с партнерами по игре. Иметь представление о зимних подвижных играх		
	67		Передвижение на лыжах до 1,5-х км	Взаимодействовать с партнерами по игре. Иметь представление о зимних подвижных играх		
	68		Подъемы и спуски с небольших склонов Передвижение на лыжах до 1,5-х км	Взаимодействовать с партнерами по игре. Иметь представление о зимних подвижных играх		
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)						

69	Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ.	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся, • Действие смыслообразования, • Нравственно-этическое оценивание <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли, • Разрешение конфликтов, постановка вопросов. • Управление поведением партнера: контроль, коррекция. • Планирование сотрудничества с учителем и
70		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель. ОРУ.	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	
71		Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Попади в обруч»	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	
72		Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Попади в обруч»	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Соблюдение правил игры, техники безопасности.	
73		Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал - садись»		
74		Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал - садись»		
75		Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Попади в обруч»		
76		Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч - среднему»	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	
77		Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч - среднему»		
78		Ловля и передача мяча в	Владеть мячом	

			<p>движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу»</p>	<p>(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>	<p>сверстниками.</p> <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция, • коррекция, • Контроль в форме сличения с эталоном. • Планирование промежуточных целей с учетом результата. <p>Познавательные УУД</p> <p>Общеучебные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение структурировать знания, • Выделение и формулирование учебной цели. • Анализ объектов;
--	--	--	---	--	--

						<ul style="list-style-type: none"> • Синтез, как составление целого из частей • Классификация объектов.
IV четверть						
	79		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу»	Владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
	80		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Эстафеты.	Б. «Правильная оценка своего самочувствия и контроль физических нагрузок»		
	81		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Эстафеты.	Владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
	82		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты. Игра в мини – баскетбол.	Мини – баскетбол. Соблюдат правила безопасного поведения во время игры.		
	83		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты. Игра в мини – баскетбол.	Владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
	84		Ловля и передача мяча в	игры, правила		

			движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты. Игра в мини – баскетбол.	безопасности во время игры.	
	85		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты. Игра в мини – баскетбол.		
	86		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты. Игра в мини – баскетбол.	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Выполнять ОРУ, объяснять упражнения. Соблюдать правила игры.	
	87		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча»		
	88		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча»		
	89		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча»	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Взаимодействие со сверстниками в игре. Соблюдать правила	
	90		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на		

			месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	игры.		
	91		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».			
	92		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Описывают технику изученных иг.		
Лёгкая атлетика (10 ч)						
	93	Ходьба и бег (4ч)	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. Игра «Команда быстроногих»			Личностные УУД <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся, • Действие смыслообразования, • Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные УУД <ul style="list-style-type: none"> • Разрешение
	94		Челночный бег. Ходьба по разметкам. ОРУ. Игра «Команда быстроногих»			
	95		Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Вызов номера».ОРУ.	Правильно выполнять основные движения при беге и ходьбе, бегать с максимальной скоростью 60м. соблюдать правила безопасности при беге.		
	96		Бег с ускорением. Челночный бег. ОРУ. Игра «Вызов номера».			
	97	Прыжки (3ч)	Прыжки с поворотом на 180 ⁰ . Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву».	Правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму на две		
	98		Прыжок в длину с разбега в 3 - 5 шагов. Прыжок в высоту с			

			разбега в 4 – 5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Челночный бег.	ноги. Соблюдение техники безопасности при прыжках.		конфликтов, постановка вопросов.
	99		Прыжок в длину с разбега в 3 - 5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4 – 5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Челночный бег.			<ul style="list-style-type: none"> • Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
	100	Метание мяча (3ч)	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2Х2) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты.	Правильно выполнять основные движения в метании мяча. Метать различные предметы на дальность. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на метание.		<ul style="list-style-type: none"> • Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
	101		Метание малого мяча в вертикальную мишень мишень (2Х2) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты.			
	102		Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. ОРУ. Эстафеты.			<p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция, • коррекция, • оценка качества и уровня усвоения. • Контроль в форме сличения с эталоном. • Планирование промежуточные

						<p>х целей с учетом результата.</p> <p>Познавательные УУД Общеучебные:</p> <ul style="list-style-type: none">• Умение структурировать знания,• Выделение и формулирование учебной цели.• Поиск и выделение необходимой информации

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1. Сдача контрольных нормативов и тестов

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

- 1 Курс внеурочной деятельности «Спортивные игры»,
7.

№ п/п	Вид проверки и оценки	Сроки
1.	Соревнования, КВНы, участие в спортивных мероприятиях по плану школы	декабрь
2.	Всероссийская олимпиада школьников	Сентябрь – октябрь
3.	Дистанционные конкурсы	В течение учебного года
4.	НПК	февраль

