

1.Пояснительная записка

Перечень нормативных документов, определяющих содержание образования

Рабочая программа по физической культуре в 1-4 классе составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).
2. Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253.
3. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 23290).
4. О физической культуре и спорте в РФ / Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329.
5. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ / Федеральный закон РФ от 06.11.2011 г. № 412-ФЗ.
6. О введении третьего часа физической культуры / Письмо Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19.
7. О включении олимпийской тематики в содержание учебных предметов 5-9 классов общеобразовательных учреждений РФ / Письмо Министерства образования и науки РФ от 30.09.2011 г. № 19-247.
8. Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья / Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 г. № МД-583/19.
9. Методическое письмо о преподавании учебного предмета <<Физическая культура>> в 2014-2015 учебном году. МОиН Челябинской области от _____ № _____
10. <<Комплексная программа физического воспитания учащихся общеобразовательных школ 1-11 классов>> В.И.Лях 2012г.
11. Учебный план МБОУ СОШ №51 на 2014-2015 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре 1-4 С(К)О составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, примерной программой.<< Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы>>, В.И. Лях, А.А.Зданевич, издательство <<Просвещение>>, Москва – 2011.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет <<Физическая культура>> вводится как обязательный предмет начальной школе и на его преподавание отводится для 1 классов 99 часов в год, 2-3 классы 102 часа в год, 4 классы 105 часов в год (3 часа в неделю).

Методический комплекс

Учебник для учащихся: Мой друг – физкультура 1-4 классы. /В.И. Лях – М.:Просвещение., 2008

Методическое пособие для учителя: Методические рекомендации для учителя. Мой друг физкультура 1-4 классы

Отличительная особенность программы:

Система работы направлена на компенсацию недостатков дошкольного развития, восполнения пробелов предшествующего обучения, преодоления негативных особенностей, эмоционально - личностной сферы, нормализацию и совершенствование учебной деятельности учащихся, повышение их работоспособности, активизацию познавательной деятельности.

Учебный план, программа призваны обеспечить реализацию целей и задач образования, которые определены Законом РФ «Об образовании», Типовым положением о образовательном учреждении обучающихся с отклонением в развитии, а также направлены на осуществление региональной образовательной политики, позволяющей формировать и сохранять единое образовательное пространство и реализовать государственный образовательный стандарт начального образования.

Национально региональные этнокультурные особенности

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014 № 01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования» при реализации Федерального компонента государственного образовательного стандарта по предметам

инвариантной части изучение национальных, региональных и этнокультурных особенностей включается в предметное содержание с выделением 10-15% учебного времени от общего количества часов инвариантной части.

Обоснование распределения часов программного материала, связанного с региональными и национальными особенностями.

В раздел «Подвижные игры» и «Гимнастика с элементами акробатики» включены игры народов, населяющих Челябинскую область, являющиеся подводящими к отдельным видам спорта и играющие немаловажное значение для физического развития ребенка. Русские народные праздники как возможность сохранения традиций русского народа. Взаимосвязь между физическим, эмоциональным состоянием и духовным развитием россиян. Русские народные игры как начальная ступень физического развития.

4 часа выделены на сдачу *региональных* тестов. Сдача тестов проводится в форме локальных соревнований внутри класса и позволяет каждому учащемуся знать свой рейтинг в уровне развития определенных физических качеств и в целом.

В процессе образовательного процесса допускаются незначительные расхождения с планом по погодным условиям (низкая температура, осадки).

Каждую тема начинается с ознакомления с техникой безопасности при занятиях конкретным видом упражнений.

Образовательный процесс на уроках физической культуры строится на основании

«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы».

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич., Москва, издательство «Просвещение», 2008г.

1. Лях В.И. Мой друг- физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. /В.И.Лях.-6-е изд.-М.: Просвещение, 2007.-190с./

2. Лях В.И. Мой друг- физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. /В.И.Лях.-6-е изд.-М.: Просвещение, 2006.-190с./ с.170-190- Методические рекомендации для учителя.

Региональное наполнение содержания программного материала обусловлено следующим:

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - наличие достаточного количества инвентаря для проведения занятий, желание учеников, по согласованию с администрацией.

Данный выбор объясняется необходимостью улучшения выносливости и скоростно-силовых качеств учащихся. Сведения о спорте дают возможность вызвать интерес и желание к овладению элементами того или иного вида спорта, расширить кругозор учащихся.

Особое внимание уделяется соблюдению техники безопасности при выполнении физических упражнений. В ходе образовательного процесса допускаются незначительные расхождения с планом ввиду погодных условий (низкая температура, осадки). Особое внимание уделяется соблюдению температурных норм при занятиях лыжной подготовкой.

Выбор содержания НРЭО обуславливается в первую очередь интересом учащихся к данному виду спорта, наличием материально-технической базы, традициями, созданными самой школы. Региональный компонент – составляющая вариативной части содержания программного материала, зависящая от желаний учащихся и специализации учителя физической культуры, самостоятельно разрабатывать учителем и согласовывается с дирекцией общеобразовательного учреждения, методическим советом региона, родителями учащихся.

Таблица НРЭО (1-2 класс)

№ п/п	№ урока по поурочному планированию	Название темы урока	Содержание НРЭО
1	78	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».	Правила техники безопасности при игре в волейбол.
2	79	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».	История развития игры в волейбол.
3	80	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Основные приемы игры.
4	81	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Доступность игры для всех возрастов.
5	82	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Первая помощь при травмах в волейболе.
6	83	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	Правила и организация игры в волейбол.

7	84	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	Правила игры и судейства в волейболе.
8	85	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Спортсмены Урала – известные волейболисты.
9	86	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	Участие спортсменов волейболистов в Олимпиадах.
10	87	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	История Олимпийских игр.
11	88	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Правила организации судейства.
12	89	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Встреча с волейболистами команды «Трактор».

Таблица НРЭО (3-4 класс)

№ п/п	№ урока по поурочному планированию	Название темы урока	Содержание НРЭО
1	15 61	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	Правила техники безопасности при игре в волейболе.
2	16 62	Техника ловле, бросках, передач и ведении мяча.	История развития игры волейбол.
3	17 63	Техника держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	Основные приемы игры.

4	18 64	Комплексное развитие физических качеств.	Доступность игры для всех возрастов.
5	19 65	Комплексное развитие двигательных способностей, овладение технико-тактическими взаимодействиями.	Первая помощь при травмах в волейболе.
6	20 66	Техника бега, в ловле, бросках, передач, ведении мяча.	Правила и организация игры в волейбол.
7	21 67	Техника держания, ловли, броска, ведения мяча.	Правила и судейства в волейболе.
8	22 68	Комплексное развитие физических качеств.	Спортсмены Урала – известные волейболисты.
9	23 69	Техника ловле, бросках, передач и ведении мяча.	Участие спортсменов волейболистов в Олимпиадах.
10	24 70	Техника бега, в ловле, бросках, передач, ведении мяча.	История Олимпийских игр.
11	25 71	Комплексное развитие физических качеств, подвижные игры.	Правила организации судейства.
12	26 72	Комплексное развитие двигательных способностей, овладение технико-тактическими взаимодействиями.	Встреча с волейболистами команды «Трактор».

2. Общая характеристика учебного предмета

Цель курса:

- формирование основ здорового образа жизни;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи курса:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышением функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировании общих представлений о физической культуре, ее значение 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. Лях, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм, легкоатлетическим упражнениям и ОФП. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет <<Физическая культура>> вводится как обязательный предмет начальной школе и на его преподавание отводится для 1 классов 99 часов в год, 2-3 классы 102 часа в год, 4 классы 105 часов в год (3 часа в неделю).

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Решая задачи физического воспитания **ФГОС**, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое, духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

6.Содержание учебного предмета

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовая и вариативная. Освоение базовых основ физической культуре объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них не возможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовке в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенности работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличии вариативной части, где все это учитывается.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы:

1 – 2 классы: Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положения в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1 – 4 классы: Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнения. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы:

1 – 2 классы: Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекции осанки и развития мышц.

3 – 4 классы: Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля:

1 – 4 классы: Воздушные и солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладения приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Подвижные игры:

1 – 4 классы: Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики:

1 – 4 классы: Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки; значения напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения:

1 – 2 классы: Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.

3 – 4 классы: Понятия: эстафета, темп, длительность бега; команды «старт», «финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Лыжная подготовка:

1 – 2 классы: Освоение техники лыжных ходов: переноска и надевание лыж, ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием, подъемы и спуски под углом, передвижение 1 – 1,5 км.

3 – 4 классы: Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах от 2 – 2,5 км.

1 – 4 классы: На знание о физической культуре: 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.

Учебные занятия по физической культуре должны отражать:

- систему знаний о физкультурной деятельности;
- чередование упражнений высокой и низкой интенсивности, направленных на развитие и совершенствование кондиционных способностей учащихся;
- коммуникативный опыт учащихся в совместной деятельности;
- новые элементы образования, интеграцию разнообразных видов двигательной деятельности;
- овладение школьниками умением использовать различные системы и виды физических упражнений и самостоятельных занятий по физической культуре, имеющих оздоровительную и кондиционную направленности;
- адаптивные и функциональные возможности школьников, использование методов индивидуализации физических нагрузок (метод «круговой тренировки», «сопряжённого» упражнения);
- порядок оздоровительных задач посредством физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, закаливание);
- распределение основного учебного времени на работу в режиме спортивной тренировки;
- развитие индивидуальных свойств личности через личностно-ориентированный подход в двигательной деятельности;
- контроль, направленный на уровень сформированности коммуникативной, теоретической и двигательной компетенции, самостоятельной двигательной активности учащихся.

Контрольно-измерительные материалы (7-10 лет)

№ п/п	Тесты, контрольные	Контрольные		Уровень	
				мальчики	девочки

	упражнения	упражнения	возраст	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30м,с	7 8 9 10	7,5 и более 7,1 6,8 6,6	7,3-6,2 7,0-6,0 6,7-5,7 6,5-5,6	5,6 и менее 5,4 5,1 5,0	7,6 и более 7,3 7,0 6,6	7,5-6,4 7,2-6,2 6,9-6,0 6,5-5,6	5,8 и менее 5,6 5,3 5,2
2	координационные	Челночный бег 3x10м,с	7 8 9 10	11,2 и более 10,4 10,2 9,9	10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,9 и менее 9,1 8,8 8,6	11,7 и более 11,2 10,8 10,4	11,3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	10,2 и менее 9,7 9,3 9,1
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места,см	7 8 9 10	100 и менее 110 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 и более 165 175 185	90 и менее 100 110 120	110-130 125-140 135-150 140-155	150 и более 155 160 170
4	выносливость	6-ти минутный бег	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730-900 800-950 850-1000 900-1050	110 и более 1150 1200 1250	500 и менее 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и более 950 1000 1050
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
6	силовые	Подтягивание:н а высокой перекладине из виса ,кол-во раз (м) на низкой перекладине из виса лежа,кол- во раз (д)	7 8 9 10 7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 4 5	2 и ниже 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 16 18
7	Метание мяча на дальность(м)		7 8 9 10	8 9 10 11	9 10 11 12	15 16 17 20	8 9 10 11	9 10 11 12	10 11 12 15

		11	12	13	23	12	14	17
--	--	----	----	----	----	----	----	----

8	Бег 1000м	Без учета времени
9	Броски мяча после ведения	По технике выполнения
10	Строевая подготовка	По технике выполнения
11	Прыжки со скакалкой за 30 сек	По технике выполнения
12	Акробатические упражнения	По технике выполнения
13	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	По технике выполнения
14	Ступающий и скользящий шаг	По технике выполнения
15	Повороты переступанием	По технике выполнения
16	Подъемы и спуски с небольших склонов	По технике выполнения
17	Торможение плугом и упором	По технике выполнения
18	Одновременный бесшажный ход	По технике выполнения
19	Попеременный двухшажный ход	По технике выполнения
20	Опорные прыжки	По технике выполнения
21	Прохождение полосы препятствий	По технике выполнения
22	Прохождение дистанции	Без учета времени

	1,5км (мин)							
23	Бег 30 м с высокого старта	7	7,0	6,8	6,9	7,8	7,4	7,3
		8	6,9	6,7	6,9	7,7	7,4	7,2
		9	6,8	6,6	6,7	7,6	7,3	7,2
		10	6,7	6,5	6,5	7,5	7,3	7,1
		11	6,5	6,5	6,5	7,4	7,2	7,0
		12	6,3	6,5	6,5	7,3	7,1	7,0
24	Бег мал..500м.(с)дев.300м.(с)		2,30-1,50			1,40-1,10		
25	Челночный бег 3х10м (с)		14,-11,0			12,8-11,5		
26	Региональные тесты	Динамика результатов						

Цель курса по ФГОС:

Повышение работоспособности детей, развитие скоростно-силовых, силовых, координационных способностей.

Развитие физических качеств организма, повышение здоровья учащихся.

Основные задачи курса по ФГОС:

На уроках учащиеся получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, о правилах соревнованиях, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Направленность учебных занятий на всех ступенях обучения по физической культуре характеризуется:

- формированием основ знаний о физкультурной деятельности;
- чередованием упражнений высокой и низкой интенсивности, направленных на развитие и совершенствование координационных способностей учащихся ;
- гибким введением новых элементов образования, интегрированием разнообразных видов двигательной деятельности;
- расширение коммуникативного опыта учащихся в совместной деятельности;

- овладение школьниками умениями использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную и кондиционную направленности;
- расширение адаптивных и функциональных возможностей школьников, использованием методов индивидуализации физических нагрузок (метод «круговой тренировки», «сопряженного» упражнения);
- решением оздоровительных задач специфическими средствами физического воспитания (Физические упражнения, естественные факторы природы, закаливания);
- отведением основного учебного времени на работу в режиме спортивной тренировки;
- развитие индивидуальных свойств личности через личностно-ориентированный подход в двигательной деятельности;
- контролем, направлены на уровень сформированности коммуникативной, теоретической и двигательной компетенции, самостоятельной двигательной активности учащихся.

Знать, уметь на конец года по ФГОС:

- Знание: правила техники безопасности на уроках легкой атлетики, правила соревнований в беге, л/а разминка.
- Знание: техники метания малого мяча, совершенствование скоростно-силовых способностей, техники длительного бега.
- Знание: правила техники безопасности на уроках игровой подготовки.
- Знание: терминология игры. Простейшие правила игры.
- Знание: техника безопасности на уроках гимнастики.
- Знание: техника безопасности при занятиях лыжной подготовки.
- Знание: правила проведения соревнований по лыжным гонкам.
- Знание: терминология игры, расстановка игроков.
- Знание: тактика игры в три касания, роль связующего игрока.
- Знание: правила соревнований в беге, в прыжках, в метаниях.
- Знание: умение техники спринтерского бега, координационных и скоростных способностей.
- Знание: умение техники длительного бега, выносливости.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№	Вид программного материала	Количество уроков
---	----------------------------	-------------------

п/п		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	77	78	78	78
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности.	3	3	3	3
3	Подвижные игры	18	18	18	18
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
5	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
6	Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка.	21	21	21	21
2	Вариативная часть	15	14	14	23
1	Подвижные игры с элементами баскетбола (волейбола)	15	14	12	11
2	Легкоатлетические упражнения	-	-	2	12
	Итого:	99	102	102	105

7. Система оценивания достижения планируемых результатов

Итоговая оценка планируемых результатов по физической культуре обеспечивается двумя объективными процедурами: а) формирование **накопленной оценки**, складывающейся из текущих и тематических учебных достижений; б) демонстрацией интегрального результата занятий физической культурой в ходе выполнения **итоговой работы**.

Накопленная оценка по ФГОС формируется на протяжении всего периода обучения в начальной школе на уроках, в сфере внешкольной и досуговой деятельности, при оценке домашней работы и т.д. Отметим, что участие учащихся в различных формах культурно-досуговой деятельности семьи, класса, школы (подготовка к спортивным соревнованиям и физкультурным праздникам и участие в них, занятиях в спортивных секциях, посещение спортивных мероприятий, участие в походах, слетах и т.п.) является не только важнейшим условием развития физических и психических качеств, укрепления здоровья, но и одним из главных показателей успешности достижения планируемых результатов.

При оформлении накопленной оценки по физической культуре необходимо учитывать неравномерность физического развития и физической подготовленности в период школьного онтогенеза у разных детей. Процедуры итоговой оценки предполагают, что данный планируемый результат обязательно будет достигнут ребенком – но не обязательно на данном этапе учебного процесса. Ведь далеко не все учащиеся могут сразу в рамках текущего или тематического контроля продемонстрировать достижение положительных результатов в выполнении соответствующих учебных заданий. Поэтому при формировании накопленной оценки необходимо предусматривать возможность повторного выполнения различных упражнений (учебных заданий), в том числе и последующие годы обучения, вплоть до окончания начальной школы.

Итоговую работу, направленную на оценку достижения планируемых результатов выпускниками начальной школы, рекомендуется проводить в форме физкультурно-спортивного праздника, с возможным приглашением родителей и родственников учащихся.

Итоговая оценка достижения планируемых результатов выставляется на основе коллективного решения экспертов, в число которых могут входить учителя школ, методисты органов управления образования, тренеры детско-юношеских спортивных школ, родители и представители общественных организаций.

8 . Календарно-тематическое планирование

Тематическое планирование 1 класса

№ Урока по пред мету.	Дата или номер недели	№ урока по теме	Тема урока.	Основные виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты	Коррек тировк а
НРК						
			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15			
1.		1	Правила ОТ во время занятий. Изучение строевых команд.	Изучение команды “Становись!”, “Разойдись!”, Построение по росту. Игра “По местам!”	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при	
2.		2	Строевые команды, общеразвивающих упражнений.	Команды: “Равняйся!” “Смирно!” “Вольно!” Комплекс ОРУ. Подвижная игра: “Белые медведи!”		
3.		3	Строевые команды. Техника ходьбы.	Команды: “ Становись!” “Равняйся!” “Смирно!” Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе. Бег – 1 минута.		
4.		4	ОРУ. Техника бега.	Простейший комплекс ОРУ, ходьба, бег – 1 мин. Подвижные игры: “Белые медведи!” “Пятнашки!” “Кто быстрее?”		

5.		5	Техника прыжков.	Прыжки на месте на одной, двух ногах. Бег – 2 мин. Эстафеты с бегом, с прыжками в движении на одной, двух ногах (10-20 м).	выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	
6.		6	Строевые команды. Техника ходьбы, бега.	Команды: “Равняйсь!” “Смирно!” “На 1-2 Рассчитайсь!” Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе с различными положениями рук . Бег в чередовании с бегом 3-5 мин. ОРУ.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	
7.		7	Техника бега, прыжков.	Эстафеты: бег, прыжки на одной, двух ногах, ходьба на носках, приставным шагом, в полуприседе, ОРУ.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	
8.		8	Техника ходьбы.	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе, с преодолением 2,3 препятствий.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	
9.			Техника метания	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и ловля.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	
10.			Техника прыжков	Эстафеты с прыжками на одной ноге до 8 прыжков, на другой ноге до 8 прыжков. На двух ногах.		
11.			Техника метания	Метание в узкие вертикальные цели, катание мяча в движение цели.		

12.			Техника бега	Эстафеты.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	
13.			Техника прыжков	Прыжок в длину с места, с левой ноги, с правой ноги, с двух ног одновременно.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	
14.			Техника бега	Разновидность бега с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.).		
15.			Определение уровня физической подготовленности	Тесты 3*10; прыжок в длину с места, подтягивание, наклон вперед.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной	

					физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
			ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 12			
16.		1	Ориентирования в пространстве. Техника бега. ОТ при занятиях подвижными играми.	Игры: “К своим флажкам”, “Пятнашки”. Строевые команды.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	
17.		2	Изучение комплекса утренней гимнастики. Техника прыжков.	Простейший комплекс УГГ. Игры: “Прыгающие воробышки”, “Зайцы в огороде”.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и	

					игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.	
18.		3	Техника метания. Строевые команды.	Построение, повороты. Игры: “Кто дальше?” “Точно в цель!”. Броски теннисного мяча одной рукой, броски волейбольного мяча двумя руками от груди.		
19.		4	Техника ловле, броска мяча, ориентирования в	Эстафеты с волейбольным мячом, с бросками в стену, об пол, с		

			пространстве.	передачами с 1-2 метров. Игра: "Попади в обруч".		
20.		5	Техника бега. Теоретические знания: названия игр, инвентаря, правил поведения.	ОРУ, ходьба с заданиями. Игры: "Белые медведи", "Пятнашки", "Воробы и ворона".		
21.		6	Техника держания, ловли, броска мяча.	Ловля, броски мяча в парах, броски от груди, из-за головы двумя руками. Игры: "Играй, играй, мяч не теряй", "Передай мяч".		
22.		7	Техника метаний на дальность и точность.	Метание мяча для большого тенниса и мяча 100гр на дальность, в цель. Игра: "Кто дальше бросит?"		
23.		8	Теоретические знания. Техника ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Правила игр, организация. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.		
24.		9	Ориентирования в пространстве, техника бега.	Бег – 3-4 мин, ходьба с заданиями, ОРУ, игры: "Третий лишний", "Пятнашки", "Вышибалы".		
25.		10	Техника держания, ловли, передачи, бросков мяча.	Игры: "Играй, играй, мяч не теряй!", "У кого меньше мячей?", "Мяч в корзину".		
26.		11	Техника прыжков, ориентирование в пространстве.	Бег – 3 мин., ОРУ, прыжки на месте, в движении на одной, двух ногах с различными положениями рук. Игры: "Лисы и куры", "Прыгающие		

				воробушки”, “Через волны”.		
27.		12	Техника метаний на дальность и точность.	Метание малого мяча на дальность и в цель. Игры: “Точный расчет”, “Метко в цель”.		
			ГИМНАСТИКА 18			
28.		1	ОТ на уроках гимнастики Строевые , танцевальные упражнения.	Построение в колонну, в шеренгу по одному, в круг, повороты направо, налево. Танцевальные упражнения: шаг галопа, приставной шаг. ОРУ в движении.	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении	
29.		2	ОРУ, развитие правильной осанки.	Комплекс ОРУ упражнений на месте, ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекал с пятки на носок с различными положениями рук. Следить за правильностью осанки.		
30.		3	Знание: название инвентаря, организация занятий. Акробатические упражнения.	Комплекс разминки, сидя на матах, упражнения на растяжку. Группировка, перекалы в группировке, складка.		
31.		4	Техника лазания, перелезания.	Лазание по наклонной скамейке, стоя на коленях, в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через гимнастическую скамейку.		

32.	5	Техника равновесия.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием мячей, ходьба по планке шириной 10см.	акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	
	6	Строевые упражнения. Техника опорного прыжка.	Расчет на 1,2, перестроение в 2 шеренги, повороты налево, направо. Команды: "Шагом марш!", "На месте стой!" Эстафеты с перелезанием через гимнастического коня, с ходьбой и подтягиванием лежа на	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при	

33.				животе по гимнастической скамейке.	выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	
34.		7	Акробатические упражнения.	Комплекс разминки, сидя на матах, упражнения на растяжку. Группировка, перекаты в группировке, складка.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	
35.		8	ОРУ с предметами.	ОРУ с мячами, обручем, набивным мячом. Игра: "По домам!"	Способы организации рабочего места.	
36.		9	Техника равновесия.	Ходьба по гимнастической скамейке, на носках, на пятках, боком, с высоким подниманием бедра, с поворотами, приставным шагом. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
37.		10	Техника лазания, перелезания.	Преодоление полосы препятствий: подтягивание, лежа на животе, по горизонтальной скамейке, перелезание через коня, перепрыгивание через гимнастическую скамейку, перелезание через горку из матов, подлезание под натянутую скакалку.	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	

38.		11	Общеразвивающие упражнения.	Комплекс ОРУ, составленный учащимися.		
39.		12	Комплексное развитие двигательных способностей.	Ходьба с заданиями ОРУ, бег. Эстафеты с изученными упражнениями, с мячом, обручем и т.д.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
40.		13	Строевые упражнения. Танцевальные упражнения.	Перестроение из колонны в шеренгу, выполнение строевых команд в обход на лево, на право, змейка, по диагонали, через центр зала.		
41.		14	Комплексное развитие двигательных способностей	Эстафеты, игры.		
42.		15	ОРУ без предметов и с предметами, акробатические упражнения	Основное положение рук. Ног, туловище на месте, в движении, группировка в упор присев, перекаты, кувырки вперед. Подвижные игры.		
43.		16	Акробатика танцевальные упражнения	Кувырок вперед согнув ноги. Танцевальные шаги-переменный, полька. Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры.		
44.		17	Комплексное развитие физических качеств	Эстафеты, игры.		
45.		18	Закрепление ОРУ без предметов. Акробатика.	Кувырок вперед через левое плечо, через правое плечо. Двойной кувырок вперед.		

			Лыжная подготовка 21			
46.		1	ОТ на занятиях лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.	Выбор лыжного инвентаря. Знакомство с креплением лыж. Надевание лыж. Передвижение на лыжах.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать ско-рость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении трениро-вочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов . Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения	
47.		2	Организационные команды. Освоение ступающего хода.	Выполнение команд “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!” Передвижение на лыжах 0,5км.		
48.		3	Техника попеременного двухшажного хода, ступающий шаг.	Передвижение ступающим шагом без палок по учебному кругу.		
49.		4	Теория: Требования к температурному режиму. Понятие об обморожении. Техника попеременного двухшажного хода, ступающий шаг.	Передвижение ступающим шагом с работой палками по учебному кругу.		
50.		5	Техника поворота переступанием.	Передвижение на лыжах. Повороты на месте с палками и без них.		
51.		6	Техника попеременного двухшажного хода. Ступающий шаг.	Передвижение на лыжах с палками до 1 км.		
52.		7	Техника одновременного одношажного хода.	Передвижение на лыжах 0,5 км. Работа руками без применения работы ног.		

53.		8	Техника попеременного двухшажного хода, скользящий шаг.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок 0,5 км.	универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	
54.		9	Техника попеременного двухшажного хода, скользящий шаг	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками 0,5 км.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	
55.		10	Техника одновременного бесшажного хода.	Передвижение на лыжах на одних руках 0,5 км.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	
56.		11	Техника спусков в высокой, средней стойках.	Передвижение на лыжах, спуск в высокой, средней стойке.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	
57.		12	Техника подъемов, попеременного двухшажного хода.	В подъем работа с палками, ступающий шаг. По кругу скользящий шаг.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	
58.		13	Техника поворота переступами, попеременно двухшажного хода.	Передвижение на лыжах до 1 км, повороты.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
59.		14	Техника одновременного бесшажного хода, спусков в средней стойке.	Передвижение на лыжах до 1 км		
60.		15	Техника лыжных ходов.	Техника одновременного бесшажного хода.		

61.		16	Техника лыжных ходов	Техника подъемов, попеременного двухшажного хода.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
62.		17	Техника лыжных ходов	Техника поворота переступами, попеременно двухшажного хода.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	
63.		18	Техника лыжных ходов	Техника поворота переступами, попеременно двухшажного хода.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
64.		19	Техника лыжных ходов	Техника попеременного двухшажного хода, ступающий шаг.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
65.		20	Техника лыжных ходов	Техника спусков в высокой, средней стойках.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
66.		21	Техника лыжных ходов	Техника спусков в высокой, средней стойках. Торможение плугом, полуплугом, техника падения торможением.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
			ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 21			
67. НРК		1	Техника метания на дальность и	Бег, метание малого мяча с места.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и	

			точность.	Игры: “Точный расчет”, “Кто дальше бросит?”	проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	
68. НРК		2	Техника прыжков.	Прыжки на одной, двух ногах на месте, в движении. Игры: “Зайцы в огороде”, “Лиса и куры”.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
69. НРК		3	Техника бега, ориентирование в пространстве.	Бег с заданиями, с изменением направления. Игра: “К своим флажкам”.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.	

70. НРК		4	Техника ловли, броска мяча.	Ловля, броски мяча в парах, на месте, в движении.		
71. НРК		5	Техника метания на дальность в цель.	Броски малого мяча в цель-игра: "Метко в цель". На дальность-игра: "Кто дальше бросит".		
72. НРК		6	Техника ведения мяча.	Ведение мяча двумя руками, одной рукой на месте, в шаге. Игра: "Играй, играй, мяч не теряй".		
73. НРК		7	Техника прыжков.	Прыжки с продвижением. Эстафеты с прыжками. Игра: "Прыгающие воробушки".		
74. НРК		8	Техника ловли, броска, ведения мяча.	Игры: "Мяч в корзину", "Попади в обруч", "Мяч водящему".		
75.		9	Техника держания, ловли и передачи мяча.	Эстафета с мячом.		
76.		10	Комплексное развитие двигательных способностей.	Тесты. 3*10; прыжок в длину с места, подтягивание, наклон вперед из положения сидя.		
77.		11	Техника броска в баскетболе.	Выполнение броска по кольцу с расстояния 2-3 метров двумя руками от груди, из-за головы. Подсчитать сколько будет попаданий. Провести игру «У медведя во бору».		
78.		12	Техника освоенных элементов	Провести подвижные игры: «Мяч		

			различных подвижных игр.	соседу», «Конники-спортсмены».		
79.		13	Техника освоенных элементов различных подвижных игр.	Провести подвижные игры: «Мяч соседу», «Конники-спортсмены».		
80.		14	Комплексное развитие двигательных способностей.	Тесты. 3*10; прыжок в длину с места, подтягивание, наклон вперед из положения сидя.		
81.		15	Техника бега, ведения мяча.	Разновидность бега с изменением направления, поворотами (работа с мячом).		
82.		16	Техника бега, ведения мяча.	Разновидность бега с изменением направления, поворотами (работа с мячом).		
83.		17	Закрепление двигательных умений	Провести подвижные игры: «Мяч соседу», «Конники-спортсмены».		
84.		18	Техника метания мяча.	ОРУ с набивным мячом в 1 кг., метание одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы на дальность.		
85.		19	Комплексное развитие двигательных способностей.	Эстафета. Игры.		
86.		20	Правило игр, поведение на занятиях.	Разновидность бега с изменением направления. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Космонавты», «Пятнашки», «Конники-спортсмены».		
87.		21	Техника освоенных элементов различных подвижных игр.	Провести подвижные игры «Мяч соседу», «Конники-спортсмены».		

			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 6			
88.		1	Техника бега.	Бег равномерный, с изменением направления, с преодолением препятствий. Эстафеты.	Описывать технику бего-вых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	
89.		2	Техника прыжков.	Прыжки с поворотом на 90гр, с продвижением на одной, двух ногах. Эстафеты с прыжками.	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	
90.		3	Техника метания.	Метание малого мяча на дальность, в цель. Игра: "Кто дальше бросит".	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	
91.		4	Техника бега.	Бег равномерный, ОРУ, челночный бег 3х10 м. Игра: "Пятнашки".	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
92.		5	Техника ходьбы.	Ходьба с различными заданиями. Бег равномерный 2 мин. Игры: "Два мороза", "Рыбаки и рыбки".	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	
93.		6	Техника прыжков.	Игры с прыжками, с использованием скакалки.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	

					Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе	
--	--	--	--	--	--	--

					освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
--	--	--	--	--	---	--

			Знания о физической культуре 3.			
94.		1	Понятие о физической культуре.	<i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. <i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.		
95.		2	Профилактика травматизма.			
96.		3	Зарождение Олимпийских игр.			
			Способы физкультурной деятельности 3.			
97.		1	Режим дня и его планирование	<i>Составлять</i> индивидуальный режим дня. <i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <i>Оценивать</i> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. <i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости		
98.		2	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.			
99.		3	Комплексы упражнений для развития физических качеств			

--	--	--	--	--	--

Тематическое планирование 2 класс

№ урока	Дата или номер	№ урока по	Тема урока.	Основные виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты	Корректировка
------------	----------------------	------------------	-------------	--	------------------------	---------------

НРК	неде ли	теме				
			Лёгкая атлетика.	15		
1		1	ОТ на уроках легкой атлетики. Техника ходьбы.	Ходьба с изменением длины, частоты шага, свободным шагом с сохранением правильной осанки, с остановками по сигналу, медленный бег в чередовании с ходьбой. Игры: «Кто лишний», «Гуси-лебеди»,	. Описывать технику бего-вых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	
2		2	Техника бега.	Обычный бег, равномерный бег в чередовании с ходьбой, бег на перегонки. Игры: «Два Мороза», «Ястребы и утки».		
3		3	Техника бега.	Разновидности бега средним (80-90 см), длинным (100-110 см) шагом, в чередовании с ходьбой до 150 м. Эстафеты. Игры Кто тише? Перенеси мяч.		

					Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и	
--	--	--	--	--	---	--

					анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе приобретенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и	
--	--	--	--	--	---	--

					упорства в достижении поставленной цели.	
4		4	Техника прыжков.	Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотами на 90°, в длину с места. Игры: Через кочки и пенечки, Удочка, Челнок.		
5		5	Техника метания.	Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 2 до 6 м, на дальность с места, малого мяча на высоту отскока от пола, Игры: Метание в цель, Мяч соседу.		
6		6	Техника ходьбы, прыжков. Проверка домашнего задания.	Ходьба в полуприседе, с замедлением и ускорением; приставным шагом, вперед, боком, назад; прыжки на двух и на одной ноге, с поворотом на 90°; с высоты до 60 см..		
7		7	Техника метания.	Метание мяча разными способами, на дальность, по ориентирам. Игры: Лови мяч, Целься вернее, Метко в цель.		
8		8	Комплексное развитие физических качеств. Определение уровня физической подготовленности.	Беговые, прыжковые, метательные, упражнения. Тестирование: челночный бег: 4х9, прыжок в длину с места, вставание в сед, наклоны вперед сидя. Игры.		

9		9	Техника бега.	То же, что на уроке 2,5.		
10		10	Техника прыжков.	Эстафета с прыжками на одной ноге, на другой ноге. На двух ногах.		
11		11	Техника метания.	Метание в узкие вертикальные цели, катание мяча в движении.		
12		12	Техника бега.	Эстафеты.		
13		13	Техника прыжков.	Прыжок в длину с места, с левой ноги с правой ноги, с двух ног.		
14		14	Техника бега.	Разновидность бега с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.).		
15		15	Определение уровня физической подготовленности	Тесты: подтягивание, наклон вперед. Пресс за 30 сек.		
			Подвижные игры	12		
16		1	Правила ОТ и организации игр. Комплексное развитие координационных способностей; подводящие и имитационные упражнения.	Игры: Борьба за мяч, Передал-садись, Мини баскетбол, элементы игры в футбол.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и	
17		2	Техника ловле, бросках, передач и ведении мяча.	Ловля и передача мяча в парах на месте, броски о стенку и пол, ловля. Броски в щит, обруч.		
18		3	Техника держания, ловли, передачи, бросков, развитие	То же, что на уроке 11. Игры: мяч в корзину, попади в обруч, не дай		

			параметров по ориентированию в пространстве.	мяч водящему.	игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	
19		4	Техника держания, ловли, передач мяча.	Игры с мячами, броски малых мячей в цель, на дальность, на величину отскока.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	
20		5	Комплексное развитие двигательных способностей.	Игры: Мини баскетбол. Мяч соседу, Назад по колонне и по кругу.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.	
21		6	Техника держания, ловли, передачи, бросков, технико-тактические взаимодействия.	То же, что на уроке 12, 13..		
22		7	Техника ловле, бросках, передач и ведения мяча.	То же, что на уроке 11, ведение мяча (правой, левой) на месте, в движении по прямой. Игры. Гонка		

				мячей, послушный мяч, передал – садись.		
23		8	Техника бросков и ловли мяча.	Передача мяча в парах, тройках, в движении.		
24		9	Комплексное развитие физических качеств.	То же, что на уроке 5,8,9.		
25		10	Техника держания, ловли, передачи, бросков мяча.	Игры: «Играй, играй мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».		
26		11	Техника прыжков, ориентирование в пространстве	Бег 3 мин., ОРУ, прыжки на месте в движении на одной, двух ногах с различными положениями рук. Игры: «Лисы и куры», «Через волны».		
27		12	Техника метания на точность и дальность.	Метание малого мяча на дальность в цель. Игры: «Точный расчет», «Метко в цель».		
			Гимнастика	18		
28		1	Техника равновесия, танцевальные упражнения. Признаки правильной ходьбы, бега, осанки.	Стойка на двух, одной ноге с закрытыми глазами, на бревне (высота – 60 см) перетягивание через мячи, танцевальные шаги – переменный, польки.	Различать и выполнять строевые	
29		2	ОРУ. Без предметов, с	Сочетание движений рук, ног, туловища. Комплекты ОРУ. Без		

			набивными мячами.	предметов, с набивными мячами.	команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.		
30		3	Техника лазания, перелезания, упражнения на осанку.	Группировка, перекаты. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Игры. «У ребят порядок строгий», «Космонавты», «Через кочки и пенечки».	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		
31		4	Техника лазания, перелезания, упражнения на осанку.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание лежа на животе, по гимнастической скамейке.			
32		5	Комплексное развитие физических качеств. Подведение итогов	Эстафеты. Игры.			
33		6	Строевые упражнения, равновесия. Знания. Правила безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями.	Размыкание и смыкание, перестроение из одной колонны в две, стойка на одной, двух ногах с закрытыми глазами на ограниченной поверхности. Подвижные игры.			
34		7	Строевые упражнения, танцевальные упражнения.	Передвижение в колонне по ориентирам. Команды: «на 2, 4 шага, разомкнись!» Третья по длине ног, танцевальные шаги, подвижные игры.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических		

				упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических	
--	--	--	--	--	--

				комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
--	--	--	--	--	--

					Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.		
35		8	ОРУ без предметов, акробатические упражнения.	Основные положения рук, ног, туловища на месте, в движении. Группировка в упоре присев, перекаты, кувырок вперед. Лазание по наклонной скамейке лежа на животе. Подвижные игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		
36		9	ОРУ с предметами, акробатические упражнения.	ОРУ с мячами, обручем на месте, в движении. Тоже, что на уроке 25, стойка на лопатках. Подвижные игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.		
37		10	ОРУ с предметами и без предметов, навыки лазания.	То же, что на уроках 25, 26, лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подвижные игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		
38		11	Акробатические упражнения, танцевальные упражнения,	Кувырок вперед, стойки на лопатках согнув ноги. Танцевальные шаги - переменный, польки. Лазание по стенке,	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		

				гимнастической скамейке. Подвижные игры.		
39		12	Строевые упражнения, акробатические упражнения, лазание, перелезание.	Команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На 1,2 Рассчитайсь!». Тоже, что на уроке 27. Подвижные игры.		
40		13	Строевые упражнения, танцевальные.	Перестроение из колонны в шеренгу, выполнение строевых команд в обход на лево, на право, змейка, по диагонали, через центр зала.		
41		14	Комплексное развитие двигательных способностей.	Эстафеты, игры.		
42		15	ОРУ без предметов и с предметами, акробатические упражнения.	Основное положение рук, ног туловище на месте, в движении, группировка в упор присев, перекаты, кувырки назад. Подвижные игры.		
43		16	Акробатика, танцевальные упражнения.	Кувырок вперед согнув ноги. Танцевальные шаги, полька. Лазанье по гимнастической скамейке. Подвижные игры.		
44		17	Комплексное развитие физических качеств.	Эстафеты, игры.		
45		18	Закрепление ОРУ без предметов. Акробатика	Кувырок вперед через левое плечо, правое плечо. Двойной кувырок вперед.		

			Лыжная подготовка.	21			
46		1	Техника скользящего шага. Знания. Правила подготовки лыж к занятиям.	Передвижение скользящим шагом. Спуск в низкой стойке. номерное передвижение на лыжах 15 мин.			
47		2	Техника скользящего шага. (согласованная работа ног, рук).	Передвижение скользящим шагом по учебному кругу. Равномерное передвижение на лыжах 15 мин.			
48		3	Техника скользящего шага. Спусков и подъемов, силы.	Тоже, что на уроке 32. Подъем полувелочкой.			
49		4	Техника скользящего шага. Освоение поворота переступанием.	Тоже, что на уроке 33. Перенос веса тела с лыжи, лыжу на месте, в движении.		Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	
50		5	Техника скользящего шага.	То же, что на уроке 34. Повторное прохождение 400 м с ускорением до 30 м.		Осваивать универсальные умения контролировать ско-рость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	
51		6	Техника скользящего шага, спусков, подъемов, поворотов.	Тоже, что на уроках 33, 34, 35. Прохождение дистанции до 2000 м.			
52		7	Техника лыжных ходов.	Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным		Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	

			Прохождение дистанции.	ходом.1,5 км.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	
53		8	Комплексное развитие физических качеств.	Повторное прохождение отрезков до 30 м с ускорением, подъем скользящим шагом в максимальном темпе. Равномерное передвижение до 1,5 км.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	
54		9	Техника попеременного двухшажного хода Комплексное развитие скоростных способностей.	Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. То же, что на уроке 38.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов . Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	
55		10	Техника попеременного двухшажного хода.	То же, что на уроке 39. Равномерное передвижение 2 км.	Формирование способов	

56		11	Техника скользящего шага. Спусков и подъемов, силы.	То же, что на уроке 32, 33, 34.	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать	
57		12	Техника лыжных ходов.	То же, что на уроке 39, 40.		
58		13	Техника лыжных ходов.	Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. То же, что на уроке 38.		
59		14	Техника лыжных ходов.	То же, что на уроке 39, 40.		
60		15	Техника лыжных ходов.	Равномерное движение по учебному кругу до 800 м, ускорения по прямой 100 м- 4 круга. Игры на лыжах.		
61		16	Техника лыжных ходов, спуски и подъёмы.	То же, что на уроке 38, 39.		
62		17	Техника лыжных ходов. Круговая эстафета	Передвижение на лыжах по учебному кругу. Круговая эстафета.		

63	18	Техника лыжных ходов.	То же, что на уроке 33, 34, 38, 39. Спуски и подъёмы.	объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
----	----	-----------------------	--	--	--

64		19	Техника лыжных ходов.	Техника попеременного двухшажного хода, ступающий шаг.		
65		20	Техника лыжных ходов.	Техника спусков в высокой , средней стойках.		
66		21	Комплексное развитие двигательных способностей.	То же что на уроке 33, 34, 38, 39. Спуски и подъемы.		
			Подвижные игры	21		
67 НРК		1	Техника держания, ловли, бросках, передачи мяча, ориентированию в пространстве.	Ловля и передача мяча на месте, в движении. Игры: «Школа мячей», Мяч водящему, Играй, играй, мяч не теряй.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время	
68 НРК		2	Техника ловли, передачи, ведение мяча.	Ведение мяча левой, правой рукой на месте, в движении, Игры: Гонка мячей, Снайперы, Охотники и утки.		
69. НРК		3	Техника навыков бега.	Бег в сочетание с ходьбой. Подвижные игры: Два Мороза, Белые медведи, Пятнашки.		

					подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.	
70. НРК		4	Техника прыжка, метаний мяча на дальность и точность.	Прыжки на одной, двух ногах, с продвижением вперед. Игры: Прыгающие воробушки, Метко в цель, Волк во рву. Точный расчет.		
71 НРК		5	Техника метаний мяча , набивного мяча.	Бросок набивного мяча(0,5 кг) двумя руками от груди, снизу. Игры: Кто дальше бросит. Метко		

				в цель.		
72. НРК		6	Комплексное развитие двигательных способностей.	Используются упражнения уроков 50, 51, 52, 53. Игры: Борьба за мяч. Мини- баскетбол.		
73. НРК		7	Техника бега.	Разновидности ходьбы, бег с ускорениями, изменением направления. Игры: Пустое место, Охотники и утки, Космонавты.		
74. НРК		8	Разновидности бега с изменением направления.	Разновидности бега с изменением направления. Подвижные игры. «К своим флажкам!», «Космонавты!», «Пятнашки!»,		
75.		9	Техника прыжков, ориентирование в пространстве.	Прыжки на одной, двух по ориентирам. Многоскоки. Чередование прыжков с бегом, поворотами. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки!», «Удочка!», «Волк во рву!».		
76		10	Техника метаний, ориентирования в пространстве.	ОРУ с набивными мячами 1 кг, Метание одной от плеча, двумя из-за головы на дальность Броски вверх и ловля мяча на кол-во бросков за 10 сек Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт».		
77		11	Техника ловле, метание мяча.	Ловля, метание мяча в парах, На		

				месте в движении. Мячей различного диаметра. Бросим в цель (обруч, щит). Подвижные игры.		
78		12	Техника освоенных элементов различных подвижных игр	Провести подвижные игры: «Мяч соседу», «Кто дальше бросит», «Точный расчёт».		
79		13	Техника освоенных элементов различных подвижных игр	Разновидность бега с изменением направления, поворотами (работа с мячом).		
80		14	Комплексное развитие двигательных способностей.	Тесты: 4*9, прыжок в длину с места, подтягивание, наклон вперед. Пресс за 30 сек.		
81		15	Техника бега, ведения мяча.	Разновидность бега с изменением направления, поворотами (работа с мячом).		
82		16	Техника бега, ведения мяча.	Разновидность бега с изменением направления, поворотами (работа с мячом).		
83		17	Закрепление двигательных умений.	Провести подвижные игры: «Мяч соседу», «Кто дальше бросит», «Точный расчёт».		
84		18	Техника метания мяча	ОРУ с набивным мячом 1 кг, метание одной рукой от плеча., двумя руками из-за головы.		
85		19	Комплексное развитие	Эстафеты, игры.		

			двигательных способностей.			
86		20	Правило игр, поведение на занятиях.	Разновидность бега с изменением направления, подвижные игры: «Мяч соседу», «Кто дальше бросит», «Точный расчёт».		
87		21	Техника освоенных элементов различных подвижных игр	Провести подвижные игры: «Мяч соседу», «Кто дальше бросит», «Точный расчёт».		
			Легкая атлетика	15		
88		1	Техника бега, ходьбы. Название легкоатлетических упражнений. Влияние занятий л/а на организм.	Разновидности ходьбы, медленный бег в чередование с ходьбой.	Описывать технику бего-вых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и	
89		2	Техника прыжков.	Прыжки по разметкам, с доставанием подвешанных предметов, через длинную и короткую скакалку.		
90		3	Техника бега.	Разновидность бега с изменением направления, поворотами. Подвижные игры «к своим флажкам», «космонавты». Эстафеты		
91		4	Техника бега с изменением направления.	Медленный бег в сочетании с ходьбой до 4-5 мин, с изменением направления. Игры: «Наступление», «Гуси лебеди».		

92		5	Техника метаний. Подвижные игры.	Метание большого и малого мяча в цель, на дальность. «Гуси лебеди».	координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и	
----	--	---	--	--	--	--

					упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,	
--	--	--	--	--	---	--

					использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	
--	--	--	--	--	--	--

					трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
93		6	Техника бега. Эстафета.	Разновидности бега с изменением направления, длины шага, преодолением препятствий, «челночный» бег. Эстафета круговая.		
94		7	Техника бега. ОРУ с предметами и без предметов.	ОРУ с предметами, разновидности бега с изменением направления, медленный бег до 5 минут.		
95		8	Комплексное развитие двигательных качеств, определение уровня физической подготовки.	Тесты школьные, региональные,		
96		9	Комплексное развитие физических качеств.	То же, что на уроке 67.		
97		10	Техника бега. Эстафета.	Разновидности бега с изменением направления, поворотами. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Космонавты».		

98		11	Техника бега.	Медленный бег в сочетании с ходьбой до 4-5 мин., с изменением направления. Игры: «Наступление», «Гуси лебеди».		
99		12	Техника метания на дальность.	Метание малого мяча на дальность, с указанием результатов.		
100		13	Техника длительного бега	Подвижные игры.		
101		14	Техника прыжков.	Выполнение прыжков в длину с места, с двух ног.		
102		15	Комплексное развитие двигательных качеств.			

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Дата или номер недели	№ урока по теме	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты	Корректировка
			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15			
1		1	Техника ходьбы. Знание: Бег на выносливость. Название упражнений в прыжках, прыжкового инвентаря.	Ходьба с изменением длины, частоты шага, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе, по ориентирам. Игры: "Лови мяч!", "Гонка мячей", "Сумей догнать".	Описывать технику бего-вых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	
2		2	Техника бега, бег на короткие дистанции, С чередованием направления.	Обычный бег, коротким (60-65 см), средним (95-100 см), длинным (115-120 см) шагом в чередовании с ходьбой, преодолением препятствий, изменением частоты шагов. Игра: "Горелки". "Бег тройками", "Сбей булаву", "Салки спиной вперед".	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	
3		3	Техника прыжков. Эстафета.	Прыжки на одной, двух ногах с поворотом на 180° по разметкам в длину с места, разбега из зоны отталкивания. Эстафеты.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
4		4	Техника метания большого, малого мяча.	Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 4 до 8 метров	Соблюдать правила техники безопасности	

				с места, отскока от пола, дальности отскока от стены. Метание набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы. Игры: "Вызов номеров", "Зайцы в огороде", салки спиной вперед.	при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча.	
5		5	Техника бега.	Медленный равномерный бег до 8 минут. Эстафеты. Игры: "Охотники и утки", "Мяч капитану", "Поезд". Круговая эстафета.		
6		6	Техника прыжков. Проверка домашнего задания.	Бег из различных И.П. С максимальной скоростью, прыжками. Игры: "Летящий мяч", "Салки спиной вперед", "Ссбей булаву", "Попробуй и поймай".	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	
7		7	Техника метания большого, малого мяча.	Метание малого и большого мяча разными способами, одной рукой, в цель с расстояния 4-6 метров. Прыжковые эстафеты. Игры: "Лови мяч", "Охотники и утки".	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью	
8		8	Комплексное развитие физических качеств. Определение уровня физической подготовленности.	Беговые, прыжковые, метательные упражнения. Тестирование: Челночный бег 4х9 метров. Прыжок в длину с места, вставание в сед, наклоны вперед сидя, подтягивание . Игры.		
9		9	Техника бега.	Обычный бег, коротким (60-65 см), средним (95-100 см), длинным (115-120 см) шагом в чередовании с ходьбой, преодолением препятствий, изменением частоты шагов. Игра: "Горелки". "Бег тройками", "Сбей булаву", "Салки		

				спиной вперед".	выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
10		10	Техника прыжков.	Эстафета с прыжками на одной ноге, на другой ноге. На двух ногах одновременно.		
11		11	Техника метания.	Метание в узкие вертикальные цели.		
12		12	Техника бега.	Эстафеты.		
13		13	Техника прыжков	Прыжок в длину с места, с левой ноги, с правой ноги, с двух ног одновременно.		
14		14	Техника бега.	Разновидность бега с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.)		
15		15	Определение уровня физической подготовленности	Тесты 4*9; прыжок в длину с места, подтягивание, наклон вперед. Пресс за 1 мин.		

					Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
			ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 12			
16		1	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Знания: ОТ и организация игр.	Эстафеты. Игры: "Борьба за мяч". "Перестрелка", "Мини-баскетбол". Варианты игры в футбол.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические	
17		2	Техника ловле, бросках, передач и ведении мяча.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, квадратах по кругу. Игры: "Мяч капитану", "Не дай мяч водящему".		
18		3	Техника держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	Игры: "Гонка мячей по кругу", "Вызови по имени", "Овладей мячом", "Подвижная цель", "Охотники и утки". Эстафеты с ведением мяча.		
19		4	Комплексное развитие физических качеств	"Школа мяча". Игры: "Охотники и утки", "Быстро и точно", "Снайперы".		

20		5	Комплексное развитие двигательных способностей, овладение технико-тактическими взаимодействиями.	То же, что на уроке 10.	действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.	
21		6	Техника бега, в ловле, бросках, передач, ведении мяча.	То же, что на уроках 9,11.		
22		7	Техника держания, ловли, броска, ведения мяча.	То же, что на уроках 12,13.		
23		8	Комплексное развитие физических качеств.	То же, что на уроках 5,8,9.		
24		9	Комплексное развитие физических качеств.	Эстафеты.		
25		10	Техника держания, ловли, передач, бросков мяча.	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй!», «У кого меньше мячей».		
26		11	Техника прыжков ориентирование в пространстве.	Бег-3 мин. ОРУ, прыжки на месте ,в движении на одной, двух ногах с различными положениями рук. Игры: «лисы и куры», «Через волны», «Прыгающие воробушки».		
27		12	Техника метаний на дальность и точность.	Метание малого мяча на дальность и в цель. игры: «Точный расчет», «Метко в цель».		
			ГИМНАСТИКА 18			
28		1	ОТ на уроках гимнастики. Техника выполнения строевых и ОРУ с предметами.	Основная стойка, перестроения, расчеты, построение в две шеренги, передвижение. Стойка на носках, одной ноге, повороты,	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!»!, «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»	

			Знания: Значение напряжения и расслабления мышц, осанки.	ходьба по бревну, на носках.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	
29		2	Техника равновесия(работа на гимнастической скамейке).	Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейки, повороты на 90, 100*, переход в упор присев. Лазание по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь на руках.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
30		3	Акробатические упражнения.	Перекаты в группировке, 2-3 кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с изменением положения рук, поворотами.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	
31		4	Танцевальные упражнения.	Шаги галопа, польки. Сочетание танцевальных шагов в парах. Русский медленный танец.		
32		5	Комплексное развитие двигательных способностей.	То же, что на уроках 5,8,9.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	
33		6	Строевые упражнения, ОРУ без предметов и с предметами.	Команды: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!". Повороты кругом на месте. Основные положения рук, ног, туловища на месте и в движении без предметов и с предметами. Подвижные игры.	Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
34		7	Танцевальные упражнения. равновесия.	Шаги галопа, в парах, польки, сочетание танцевальных шагов с ходьбой, ходьба приставными шагами по ограниченной поверхности. Подвижные игры.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении	

35		8	Акробатические упражнения, лазания, перелезания.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, "мост", лазание по гимнастической стенке, скамейке. Подвижные игры.	гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	
36		9	Танцевальные упражнения, равновесия.	Сочетание танцевальных шагов, русский медленный шаг, 1 и 2 позиции ног. Ходьба по ограниченной поверхности, повороты, выпады. Подвижные игры.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	
37		10	Акробатические упражнения, лазания, перелезания.	2-3 кувырка вперед, кувырок назад, перека́т в стойку на лопатках, "мост". Лазание по гимнастической стенке и скамейке, подтягивание на скамейке лежа на животе. Подвижные игры.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.	
38		11	Комплексное развитие двигательных способностей.	То же, что на уроках 23,24,25.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	
39		12	Танцевальные упражнения, акробатических.	То же, что на уроках 26,27.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	
40		13	Строевые упражнения, танцевальные.	Перестроение из колонны в шеренгу, выполнение строевых команд, в обход на лево, на право, змейка, по диагонали, через центр.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	
41		14	Комплексное развитие двигательных способностей.	Эстафеты, игры.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	
42		15	ОРУ без предметов и с предметами, акробатические упражнения.	Основное положение рук, ног туловище на месте, в движении, группировка в упор присев, перека́ты, кувырки назад.		

				Подвижные игры.	Способы организации рабочего места.	
43		16	Акробатика танцевальные упражнения.	Кувырок вперед согнув ноги. Танцевальные шаги, полька. Лазанье по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	
44		17	Комплексное развитие физических качеств.	Эстафеты, игры.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
45		18	Закрепление ОРУ без предметов. Акробатика.	Кувырок вперед через левое плечо, правое плечо. Двойной кувырок вперед.	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	
			ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 21			
46		1	ОРУ на уроках лыжной подготовки Техника попеременного двухшажного хода. Знание: Положительное влияние лыжного спорта на организм человека.	Передвижение попеременным двухшажным ходом повторных отрезков 400 метров до 15 минут.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать ско-рость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	

47		2	Техника попеременного двухшажного хода (согласованная работа рук, ног, отталкивания),	Передвижение по учебному кругу. Равномерное передвижение до 2 км.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов . Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	
48		3	Техника одновременного двухшажного хода. Торможение "полуплугом".	Согласованная работа рук, ног при передвижении по учебному кругу, перенос тяжести тела с ноги на ногу. Равномерное передвижение до 20 минут.		
49		4	Техника одновременного двухшажного хода, торможение "полуплугом".	Повторное прохождение дистанции 30 м с ускорением, передвижение по учебному кругу одновременным двухшажным ходом.		
50		5	Техника одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода.	Специальные упражнения на месте. Передвижение одновременным одношажным ходом, чередование ходов, повторное пробегание отрезков с ускорением.		
51		6	Техника одновременного одношажного хода.	Подводящие и подготовительные упражнения на месте и в движении, чередование ходов по указанию. Повторное прохождение отрезков с ускорением.		
52		7	Комплексное развитие двигательных способностей.	То же, что на уроках 32,33.		
53		8	Техника изученных лыжных ходов.	Чередование ходов по указанию. Прохождение 600 м попеременным 2-х шажным, 600 м одновременным 2-х шажным, дистанции 1,5 км.		

54		9	Техника чередования лыжных ходов.	Прохождение учебного круга с указанием чередования ходов. Самостоятельное чередование ходов по рельефу. Повторное прохождение отрезков до 600 м, равномерное передвижение 15 минут.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
----	--	---	-----------------------------------	--	--	--

55		10	Комплексное развитие двигательных способностей.	Повторное прохождение отрезков 30 м с ускорением, 50 м одновременным одношажным, 600 м одновременным двухшажным, 1,5 км попеременным двухшажным ходом.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
56		11	Техника попеременного 2х шажного хода, спусков, подъемов, поворотов.	То же, что на уроке 36. Скоростное передвижение до 200 м, подъем ступающим шагом в максимальном темпе.		
57		12	Комплексное развитие физических качеств.	Прохождение дистанции 1000 м на время.		
58		13	Техника изученных лыжных ходов.	Передвижение по учебному кругу, подъем и спуск с уклона 15°		
59		14	Техника попеременного 2х шажного хода, спусков, подъемов, поворотов.	То же, что на уроке 36. Скоростное передвижение до 200 м, подъем ступающим шагом в максимальном темпе.		
60		15	Техника попеременного 2х шажного хода, спусков, подъемов, поворотов.	То же, что на уроке 38, 39, 41. Равномерное передвижение до 1000 м.		
61		16	Техника попеременного 2х шажного хода, выносливости.	То же, что на уроке 34. Повторное прохождение 400 м с ускорением до 30 м. «Кто самый быстрый».		
62		17	Техника одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода.	То же, что на уроке 32, 33, 34.		
63		18	Техника лыжных ходов.	То же, что на уроке 39, 40.		

64		19	Техника лыжных ходов.	То же, что на уроке 41,42.		
65		20	Техника лыжных ходов.	То же, что на уроке 43, 44.		
66		21	Комплексное развитие двигательных способностей.	То же, что на уроке 45, 46,47.		
			Подвижные игры 15			
67 НРК		1	Знания: Правила игр, поведения. Техника бега.	Разновидности бега, с поворотами, изменением направления. Подвижные игры: "Пустое место", "Белые медведи".	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	

					Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.	
68 НРК		2	Техника прыжков.	Разновидности прыжков, многоскоков. Прыжки в длину с места, разбега. Подвижные игры: "Прыжки по полоскам", "По кочкам", "Удочка".		
69 НРК		3	Техника метаний.	ОРУ с мячами различного диаметра. Броски и ловля набивного мяча 1 кг, двумя вверх, из-за головы, одной от плеча на дальность. Игры: "Кто дальше бросит", "Точный расчет".		
70 НРК		4	Техника в ловле, передачах, бросках, ведении мяча.	Ловля и передача мяча на месте индивидуально, в парах, в движении. Ведение на месте, в движении. Передача мяча после ведения. Подвижные игры с мячом.		
71 НРК		5	Техника держания, ловли, передачи, ведения мяча.	Ведение мяча с изменением направления, броски в цель в движении, гонка мячей по кругу. Подвижные игры: "Овладей		

				мячом", "Снайпер".		
72 НРК		6	Комплексное развитие двигательных способностей.	То же, что на уроках 48,50. Подвижные игры "Борьба за мяч", "Мини-баскетбол".		
73 НРК		7	Техника бега.	Разновидности бега, с поворотами, изменением направления, прыжками. Подвижные игры: "Гандикап", "Бег с преследованием", "Бег за лидером".		
74 НРК		8	Техника ловле, бросках мяча.	Ловля, передача мяча в парах, тройках. На месте в движении. Мячей различного диаметра. Бросим в цель (обруч, щит). Подвижные игры.		
75		9	Техника держания, ловли, передачи и ведения мяча.	Передача и ловля мяча в стену на время. Передача в парах на месте, в движении. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижные игры.		
76		10	Техника бега, ведения мяча.	Разновидность бега с изменением направления, поворотами, с мячом. Подвижные игры «к своим флажкам», «космонавты». Ведение мяча на месте, в движении. Эстафеты с мячом.		
77		11	Техника прыжков.	То же, что на уроке 55 Подвижные игры с бегом, эстафетами.		
78		12	Комплексное развитие двигательных способностей.	То же, что на уроках 54. Подвижные игры "Борьба за мяч", "Мини-баскетбол".		

79		13	Техника бега.	Разновидности бега, с поворотами, изменением направления, прыжками. Подвижные игры: "Гандикап", "Бег с преследованием", "Бег за лидером".		
80		14	Техника ловле, бросках мяча.	Ловля, передача мяча в парах, тройках. На месте в движении. Мячей различного диаметра. Бросим в цель (обруч, щит). Подвижные игры.		
81		15	Техника держания, ловли, передачи и ведения мяча.	Передача и ловля мяча в стену на время. Передача в парах на месте, в движении. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижные игры.		
			Знания о физической культуре			
82		1	. Понятие о физической культуре.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий		
83		2	Основные способы передвижения человека.			
84		3	Профилактика травматизма			
			Способы физкультурной деятельности			

85		1	Режим дня и его планирование	<i>Составлять</i> индивидуальный режим дня.		
86		2	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения	<i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <i>Оценивать</i> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.		
87		3	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	<i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости		
			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
88		1	Знание: Правила поведения. Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	Прыжки в высоту с разбега. Прыжки с доставанием предметов с поворотами и без. Прыжки по разметке. Упражнения с гимнастической скамейкой.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
89		2	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	То же что на уроке 59. Многократные прыжки тройной и пятерной.		
90		3	Техника прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега. Упражнения с набивными мячами. Встречная эстафета.		
91		4	Техника прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки с высоты на точность приземления. Эстафеты с элементами прыжков.		
92		5	Техника метаний в цель, на дальность.	Броски малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.. Подвижные игры: "Поймал,		

				передай!", на количество попаданий. Эстафеты.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	
93		6	Техника бега.	Медленный бег до 5 минут.Подвижные игры: "Бег за лидером"	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	
94		7	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	То же что на уроке 59.Многоразовые прыжки тройной и пятерной.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	
95		8	Техника прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега.Упражнения с набивными мячами.Встречная эстафета.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	
96		9	Техника прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки с высоты на точность приземления.Эстафеты с элементами прыжков.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	
97		10	Техника метаний в цель, на дальность.	Броски малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.. Подвижные игры: "Поймал, передай!", на количество попаданий. Эстафеты.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью	
98		11	Техника прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега.Упражнения с набивными мячами.Встречная эстафета.		
99		12	Техника прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки с высоты на точность приземления.Эстафеты с элементами прыжков.		
100		13	Техника метаний в цель, на дальность.	Броски малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.. Подвижные игры: "Поймал, передай!", на количество		

				попаданий. Эстафеты.	выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
101		14	Комплексное развитие двигательных способностей	Эстафеты.		
102		15	Определение уровня физической подготовленности.	Тесты , региональные, школьные.		

					Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
--	--	--	--	--	---	--

Тематическое планирование 4 класс

№ урока по предмету	Дата или номер недели	№ урока по теме	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты	Корректировка
			Легкая атлетика 15			
1.		1.	ОТ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Освоение техники спринтерского бега. ОБЖ: режим учебы и отдыха.	Перестроение в 2, 3, 4 шеренги. Бег с ускорением по 20 – 30 м.	Описывать технику бего-вых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	
2.		2.	Техника длительного бега. Строевые упражнения, рапорт учителю.	Построение в шеренгу, колонну, расчет, рапорта учителю. Бег слабой	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	

				интенсивности 1 км. ОРУ.	при разучивании и выполнении беговых упражнений.	
3.		3.	Техника высокого старта.	Эстафеты с высокого старта с элементами специальных Упражнений по легкой атлетике.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	
4.		4.	Спринтерский бег.	Бег с ускорением на 30 – 60 м, сдача зачета на 60 м, ОРУ.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	
5.		5.	Техника метания мяча на дальность, в цель.	Метание мяча в стену, в пол на отскок, в цели, на дальность. Прыжки, многоскоки.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	
6.		6.	Техника длительного бега.	Бег средней интенсивности на 1,5 км, разминочные упражнения, многоскоки, строевые упражнения.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	
7.		7.	Техника метания мяча.	Метание мяча на дальность с места, с разбега. Бег слабой интенсивности 0,5-1 км.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение организовать самостоятельную	

8.		8.	Определение уровня физической подготовленности.	Прыжок в длину, отжимание, подтягивание, поднимание туловища, наклон вперед, челночный бег 4х9м.	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
9.		9.	Техника бега.	Обычный бег, короткий (60-65 м.), средний (95-100 м.), длинный (115-120 м.) шагом в чередовании с ходьбой, преодолением препятствий, с изменением частоты шагов.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	
10.		10.	Техника прыжков.	Эстафеты с высокого старта с элементами специальных Упражнений по легкой атлетике.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
11.		11.	Техника метания.	Бег с ускорением на 30 – 60 м, сдача зачета на 60 м, ОРУ.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	
12.		12.	Техника бега.	Метание мяча в стену, в пол на		

				отскок, в цели, на дальность. Прыжки, многоскоки.	поставленной цели. .	
13.		13.	Техника прыжков.	Бег средней интенсивности на 1,5 км, разминочные упражнения, многоскоки, строевые упражнения.		
14.		14.	Техника бега.	Метание мяча на дальность с места, с разбега. Бег слабой интенсивности 0,5-1 км.		
15.		15.	Определение уровня физической подготовленности.	Прыжок в длину, отжимание, подтягивание, поднимание туловища, наклон вперед, челночный бег 4х9м.		
			Подвижные игры 12			
16.		1	Комплексное развитие физических способностей. ОТ и организация игр. ОБЖ: Влияние вредных привычек на здоровье человека.	Игры: “Белые медведи”, “Не дай мяч водящему”. Бег с изменением скорости и направления движения.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	

17.		2	Мини-футбол. Техника остановки мяча, ударов по воротам. Знание: правила игры, термины.	Игры: “Мини - футбол” по упрощенным правилам. Удары в створ ворот с 7 – 9 метров. Ускорение с мячом по 10 метров.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.	
18.		3	Мини-футбол. Техника ведения мяча, передачи.	Ведение мяча с разной скоростью, передачи на 3–10 м. “Мини – футбол”.		
19.		4	Мини-футбол. Техника остановок, передач, ведения мяча.	Ведение мяча с ускорением 10-15 метров, остановки с лета, передачи правой, левой ногой. Силовые упражнения.		
20.		5	Мини-футбол. Техника остановок, передач, ведения мяча.	Ведение мяча с ускорением 10-15 метров, остановки с лета, передачи правой, левой ногой. Силовые упражнения.		
21.		6	Баскетбол. Техника ловли мяча в баскетболе, броски одной, двумя руками.	Ловля и передача мяча на месте, в тройках, квадратах, по кругу. Игры: “Мяч капитану”, “Не дай мяч водящему”.		
22.		7	Баскетбол. Техника бросков мяча снизу и от груди в кольцо.	Броски снизу в парах, в кольцо с		

				1 – 2 метров. Игра: “Мини - баскетбол”.		
23.		8	Баскетбол. Техника ведения мяча. Контрольные упражнения по ведению мяча.	Контроль ведения мяча правой, левой рукой, правой, левой руками попеременно, с броском по щиту от груди.		
24.		9	Техника броска по кольцу от груди, передачи снизу.	Броски в парах, по кольцу с 2 – 3 метров. Эстафеты с ведением и бросками.		
25.		10	Баскетбол. Техника ловли, ведения, передачи, броска мяча.	Броски снизу в парах, в кольцо с 1 – 2 метров, передачи с 2-3м. Игра: “Мини – баскетбол”.		
26.		11	Баскетбол. Техника игры. Знание: правила, термины.	Игра: “Мини - баскетбол” с остановками для теоретического обоснования ситуации на поле.		
27.		12	Баскетбол. Техника ловли, ведения, передачи, броска мяча.	Броски снизу в парах, в кольцо с 1 – 2 метров, передачи с 2-3м. Игра: “Мини – баскетбол”.		
			Гимнастика 18			
28.		1	ОТ на уроках гимнастики, строевые	Команды:	Различать и выполнять строевые команды:	

			упражнения. ОБЖ: основные виды и причины травм в младшем школьном возрасте. Первая медицинская помощь.	“Становись!”, “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”, рапорт учителю, повороты, расчет.	«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	
29.		2	Строевые упражнения. Освоение акробатических упражнений.	Команды, рапорт, повороты. Кувырок вперед, с перекатом в стойку на лопатках.		
30.		3	Освоение перестроений в движении. Освоение акробатических упражнений	Перестроение в 2,3 колоны, в одну колону из 2,3 колон. Кувырок вперед, назад. Комбинация из освоенных элементов.		
31.		4	Акробатические элементы. Контрольные упражнения.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа.		
32.		5	Освоение навыков лазания по канату, перелезание через препятствие.	Лазание по канату в 3 приема, перелезание через бревно высотой 100 см, через 2 скамейки.		
33.		6	Освоение висов. Прыжки на скакалке.	Вис, поднимание ног в висе. Прыжки на скакалке на одной ноге, попеременно.		
34.		7	Освоение висов на согнутых руках,	Вис на согнутых		Осознание важности освоения универсальных

			подтягивание(м), подтягивание (д).	руках на время. Подтягивание в висе для мальчиков, лежа для девочек. Поднятие согнутых ног в висе.	умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	
35.		8	Освоение опорных прыжков на коня.	Прыжки на коня, в упор стоя на коленях, соскок взмахом руки, приземление на 2 параллельные ноги, прогнувшись.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	
36.		9	Опорные прыжки. Контрольные упражнения.	Прыжок на коня в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук, прогнувшись, приземлением на 2 ноги без шагов вперед.	Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	
37.		10	Освоение навыков равновесия на бревне.	Ходьба по скамейкам большими шагами с выпадами, с поворотом на 90 градусов.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
38.		11	Освоение навыков равновесия.	Ходьба по бревну на носках, пятках, подскоки, соскок с бревна, прогнувшись с приземлением на 2 ноги.	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения	

39.		12	Комплексное развитие двигательных способностей.	Ходьба по бревну на носках, с выпадами, с поворотами, опускание в упор.	рассуждений, отнесения к известным понятиям.	
40.		13	Танцевальные, акробатические упражнения.	Прыжки на коня, в упор стоя на коленях, соскок взмахом руки, приземление на 2 параллельные ноги, прогнувшись.		
41.		14	Строевые, танцевальные упражнения.	Прыжок на коня в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук, прогнувшись, приземлением на 2 ноги без шагов вперед.		
42.		15	Комплексное развитие двигательных способностей.	Ходьба по скамейкам большими шагами с выпадами, с поворотом на 90 градусов.		
43.		16	ОРУ без предметов и с предметами, акробатические упражнения.	Прыжки на коня, в упор стоя на коленях, соскок взмахом руки, приземление на 2 параллельные ноги, прогнувшись.		
44.		17	Комплексное развитие физических качеств.	Прыжок на коня в упор стоя на		

				коленях, соскок взмахом рук, прогнувшись, приземлением на 2 ноги без шагов вперед.		
45.		18	Закрепление ОРУ без предметов. Акробатика.	Ходьба по скамейкам большими шагами с выпадами, с поворотом на 90 градусов.		
			Лыжная подготовка 21			
46.		1	ОТ на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви на уроке на улице. Повторение техники попеременного двухшажного хода.	Передвижения на лыжах 1–1,5 км.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать ско-рость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении трениро-вочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов . Осмысление, объяснение своего двигательного	
47.		2	ОБЖ: требования к температурному режиму, первая медицинская помощь при обморожении. Техника попеременного двухшажного хода.	Прохождение дистанции без палок (на скольжение) 1 км.		
48.		3	Техника одновременного бесшажного хода.	Прохождение дистанции 1,5-2 км.		
49.		4	Техника прохождения спусков, торможения «плугом»	Прохождение дистанции 1 – 1,5 км.		
50.		5	Техника поворотов переступанием в движении. Дистанция 1-1,5 км.	Прохождение дистанции 1-1,5 км.		
51.		6	Техника прохождения спусков в основной стойке.	Прохождение дистанции 1,5-2 км.		
52.		7	Техника прохождения спусков. Контрольные упражнения.	Прохождение дистанции 1,5-2 км.		

53.		8	Техника попеременного двухшажного хода.	Прохождение дистанции 1 км. Игра на лыжах "Пятнашки".	опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	
54.		9	Техника подъема «елочкой», выносливости.	Прохождение спусков и подъемов средне – сильной интенсивности.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	
55.		10	Техника попеременного двухшажного и бесшажного хода.	Эстафеты на лыжах, прохождение дистанции 1 км.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	
56.		11	Техника попеременного двухшажного и одновременного хода.	Ускорения по 100, 200 м 3-4 раза. Прохождение дистанции 1,5-2 км.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	
57.		12	Техника подъема «елочкой», контрольные упражнения.	Прохождение дистанции 1-1,5 км.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	
58.		13	Техника одновременного бесшажного хода.	Прохождение дистанции 1,5-2 км. Ускорение по 100 м 3-4 раза.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
59.		14	Техника попеременного двухшажного хода. Контрольные упражнения.	Прохождение дистанции на время 1 км.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,	
60.		15	Техника лыжных ходов.	Ускорения по 100, 200 м 3-4 раза. Прохождение дистанции 1,5-2 км.		

61.		16	Техника лыжных ходов.	Прохождение дистанции 1-1,5 км.	использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
62.		17	Техника лыжных ходов.	Прохождение дистанции 1,5-2 км. Ускорение по 100 м 3-4 раза.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	
63.		18	Техника лыжных ходов.	Прохождение дистанции на время 1 км.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
64.		19	Техника лыжных ходов.	Прохождение дистанции 1,5-2 км. Ускорение по 100 м 3-4 раза.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
65.		20	Техника лыжных ходов.	Прохождение дистанции на время 1 км.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
66.		21	Комплексное развитие двигательных способностей.	Прохождение дистанции 1,5-2 км. Ускорение по 100 м 3-4 раза.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
			Подвижные игры 17			
67.		1	Техника ловли мяча в баскетболе, броски одной, двумя руками.	Ловля и передача мяча на месте, в тройках, квадратах, по кругу. Игры: "Мяч капитану", "Не дай	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия,	

				мяч водящему”.	составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.	
68.		2	Техника ведения мяча. Знание: термины, правила игры в баскетбол.	Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении. Эстафеты с мячом.		
69.		3	Техника ведения, ловли мяча.	Эстафеты с мячом с бросками по щиту, ведениями.		
70.		4	Техника бросков мяча снизу и от груди в кольцо.	Броски снизу в парах, в кольцо с 1 – 2 метров. Игра “Мини-баскетбол”.		
71.		5	Комплексное развитие двигательных способностей, овладение технико-тактическим взаимодействием.	Ведение, броски, передачи в командах по 3 – 5 человек. Игра “Мини-баскетбол”.		
72.		6	Техника ведения мяча. Контрольные упражнения по ведению мяча.	Контроль ведения мяча правой, левой рукой, правой, левой рукой попеременно, с бросками по щиту от груди.		
73.		7	Техника броска по кольцу от груди, передачи снизу.	Броски в парах, по кольцу с 2 – 3 метров. Эстафеты с ведением и бросками мяча.		
74.		8	Техника держания, ловли, передачи и ведения мяча.	Броски снизу в парах, в кольцо с 1 – 2 метров,		

				передачи с 2 – 3 метров. Игра “Мини-баскетбол”.		
75.		9	Техника держания, ловли, передачи и ведения мяча.	Броски в парах, по кольцу с 2 – 3 метров. Эстафеты с ведением и бросками мяча.		
76.		10	Техника бега, ведения мяча.	Броски снизу в парах, в кольцо с 1 – 2 метров, передачи с 2 – 3 метров. Игра “Мини-баскетбол”.		
77.		11	Техника прыжков.	Броски в парах, по кольцу с 2 – 3 метров. Эстафеты с ведением и бросками мяча.		
78.		12	Комплексное развитие двигательных способностей.	Броски снизу в парах, в кольцо с 1 – 2 метров, передачи с 2 – 3 метров. Игра “Мини-баскетбол”.		
79.		13	Техника освоенных элементов различных подвижных игр.	Броски в парах, по кольцу с 2 – 3 метров. Эстафеты с ведением и бросками мяча.		
80.		14	Комплексное развитие двигательных способностей	Броски снизу в парах, в кольцо с 1 – 2 метров, передачи с 2 – 3		

				метров. Игра “Мини-баскетбол”.		
81.		15	Техника бега, ведения мяча.	Броски в парах, по кольцу с 2 – 3 метров. Эстафеты с ведением и бросками мяча.		
82.		16	Техника бега, ведения мяча.	Броски снизу в парах, в кольцо с 1 – 2 метров, передачи с 2 – 3 метров. Игра “Мини-баскетбол”.		
83.		17	Закрепление двигательных умений.	Контроль ведения мяча правой, левой рукой, правой, левой рукой попеременно, с бросками по щиту от груди.		
			Знания о физической культуре 3			
84.		1	Понятие о физической культуре.	<i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий		
85.			Профилактика травматизма			
86.		2	Основные способы передвижения человека.			
87.			Способы физкультурной деятельности 3			

88.		3	Режим дня и его планирование	<i>Составлять</i> индивидуальный режим дня.		
89.		4	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	<i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.		
90.			Комплексы упражнений для развития физических качеств	<i>Оценивать</i> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. <i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости		
			Легкая атлетика 18			
91.		1	ОЮЖ: беседа о вреде пассивного курения. ТБ при занятиях на улице. Техника прыжков.	Прыжки, многоскоки с изменением длины, частоты шагов, с поворотами.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	
92.		2	Техника длительного бега.	Бег слабой интенсивности 1,5 км, ОРУ, прыжки.		
93.		3	Техника прыжков. Контрольные упражнения.	Прыжок с места, с разбега.		
94.		4	Техника длительного бега.	Бег 1,5 км, ОРУ, подвижные игры.		
95.		5	Техника метания мяча.	Метание мяча на дальность и в цель.		
96.		6	Техника спринтерского бега, метание мяча.	Ускорения по 50 м 5 раз, бег 1 км, ОРУ, подвижные игры.		
97.		7	Определение уровня физической	Прыжок в длину с		

			подготовки.	места, отжимание, подтягивание туловища, наклон вперед. Челночный бег 4х9 м.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
98.		8	Комплексное развитие двигательных способностей	Эстафеты, ОРУ, ходьба с заданиями, подвижные игры.		
99.		9	Техника спринтерского бега.	Ускорения по 30 м в круговой эстафете, ОРУ.		
100		10	Техника длительного бега.	Бег слабо-средней интенсивности 1.5-2 км, ОРУ, ходьба с заданиями.		
101		11	Определение уровня физической подготовки.	Прыжок в длину с места, отжимание, подтягивание туловища, наклон вперед. Челночный бег 4х9 м.		
102		12	Комплексное развитие двигательных способностей	Прыжок в длину с места, отжимание, подтягивание туловища, наклон вперед. Челночный бег 4х9 м.		
103		13	Техника длительного бега.	Прыжки,		

				многоскоки с изменением длины, частоты шагов, с поворотами.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
104		14	Техника прыжков.	Бег слабой интенсивности 1,5 км, ОРУ, прыжки.		
105		15	Комплексное развитие двигательных способностей	Прыжок с места, с разбега.		

9.ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Региональные тесты по физической культуре В.П. Горшков, А.Н. Мальцева -Челябинск 1994 г.
2. БалашоваВ.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие/ В.Ф. Балашова, Н.Н. Чеснокова. – М.:Физическая культура, 2007 г.-132с.
3. Всероссийская Олимпиада школьников по физической культуре 2006./ под общей редакцией Н.Н. Чеснокова.- М.:АПКППРО, 2006.
4. Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие/ Н.Н.Чесноков, А.А.Красников. СпортАкадемПренсс..2003-174с.
5. Лагутин А.Б. Гимнастика вопросов и ответов/А.Б.Лагутин, Г.М.Михалина.-физическая культура, 2010 г.
6. Н.Н.Чесноков программа Заключительного этапа X1 – Всероссийской Олимпиады школьников по предмету «Физическая куштура»:Видеофильм/Н.Н. Чесноков, Н.В. Грибанов. –М., 2010.
7. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 3 ч. Ч. 3 / С.В. Анащенко, Н.В. Бойкина, Л.А. Виноградская и др., под редакцией Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – М.:Просвещение, 2012.
8. Школа России В.И. Лях Физическая культура. – М.: Прсвещение, 2007.