

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №5»

«Рассмотрено»
Методическим советом МБОУ «СШ №5»

Протокол №1 от «30» 08 2021 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ «СШ № 5»
В.Б.Оспидев

Приказ №256/од от «31» 08 2021 г.

Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
для обучающихся 1 «В» класса
Автор программы:
Кравцова Светлана Николаевна, I К.К.

2021 - 2022

г. Ачинск

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования (далее—ООПНОО), Программы формирования универсальных учебных действий и концепции учебно-методического комплекса «Школа России». Для реализации программы используется УМК: В. И. Лях, «Физическая культура»: Учебники для 1-4 класса. Москва: Издательство «Просвещение»; В основе программы лежат рекомендации В. И. Лях, адаптированные к условиям МБОУ «СШ №5». Данная рабочая программа ориентирована на учащихся начальной школы и реализуется на основе следующих документов:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (в действующей редакции от 31.01.2012 г. №2)
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования (в действующей редакции от 01.02.2012 г. № 5)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (в действующей редакции от 29.12.2014 №5)
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189 (в действующей редакции от 25.12.2013 №3);
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях от 31 марта 2014 г. № 253, а также приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 699 от 09.06.2016 г. «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253»

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующей **цели**:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** являются:

1. укреплять здоровье, улучшать осанку, содействовать гармоничному физическому развитию;
2. развивать координационные способности;
3. формировать простейшие знания о личной гигиене, режиме дня;
4. приобщать к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
5. воспитывать морально-волевые качества;
6. воспитывать устойчивый интерес к двигательной активности;
7. обучать детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
8. развивать умение контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре. Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и

обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Предметом образования в области «Физическая культура» является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по основным разделам: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры: «элементы волейбола», «элементы баскетбола». При организации целостного образовательного процесса в школе особое значение приобретают межпредметные связи.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира, частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности, любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Место курса «Физическая культура» в учебном плане

На курс «Физическая культура» базисным учебным планом начального общего образования выделяется 405 ч, в 1 классе 33 учебные недели по 3 часа в неделю, во 2-4 классах 34 учебные недели по 3 часа.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, родной край (*региональный компонент*); формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края (*региональный компонент*);
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о физической культуре и здоровом образе жизни, понимание обучающимися значимости здорового, физически активного образа жизни как фактора разностороннего гармоничного развития личности, успешной учебной деятельности и социализации;
- формирование умения использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, оптимизации физического развития и двигательной подготовленности в процессе самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной деятельности;
- обогащение двигательного опыта и формирование умения взаимодействовать в команде в процессе овладения жизненно важным фондом двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, приёмов базовых видов спорта, подвижных игр и элементов спортивных игр, направленного воспитания физических качеств и сопряжённых с ними двигательных способностей;
- формирование навыка оценки эффективности физкультурной деятельности, освоение правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности;
- формирование позитивного отношения к физической культуре и здоровому, физически активному образу жизни, в том числе в процессе физического самовоспитания.

Достижение результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования обеспечивается посредством включения в основную образовательную программу в том числе предметных результатов освоения и содержания учебного предмета «Физическая культура», распределённых по годам обучения.

Оценка качества освоения обучающимися основной образовательной программы

Оценка качества освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования проводится

организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

При итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы начального общего образования в рамках контроля успеваемости в процессе освоения содержания отдельных учебных предметов должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе:

- системы знаний и представлений о природе, обществе, человеке, технологии;
- обобщенных способов деятельности, умений в учебно-познавательной и практической деятельности;
- коммуникативных и информационных умений;
- системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования оцениванию не подлежат. Оценка динамики личностного развития обучающихся должна осуществляться в ходе различных мониторинговых исследований. Достижения личностных результатов является предметом оценки эффективности образовательной деятельности организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Итоговая оценка освоения основной образовательной программы начального общего образования направлена на оценивание достижения обучающимися результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования должно быть достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, необходимых для продолжения образования.

В итоговой оценке должны быть выделены две составляющие:

результаты промежуточной аттестации обучающихся, отражающие динамику их индивидуальных образовательных достижений, продвижение в достижении предметных результатов освоения основной образовательной программы соответствующего года начального общего образования;

результаты итоговых работ, характеризующие уровень освоения обучающимися основных формируемых способов действий по отношению к опорной системе знаний, необходимых для получения общего образования следующего уровня.

Результаты итоговой оценки освоения основной образовательной программы начального общего образования используются для принятия решения о переводе обучающихся на уровень основного общего образования.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны *уметь*:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, в том числе и об истории физической культуры в родном городе (региональный компонент), характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- знать подвижные игры родного края (региональный компонент);
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Основное содержание

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Утренняя зарядка, её роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.

Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физминуток.

Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.).

Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения.

Общие представления об осанке, её влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности

Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способам обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильной осанки и формы стопы.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости.

Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения.

Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Знания о физической подготовке

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

Правила и приёмы организующих команд. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела.

Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по её измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации.

Физическая нагрузка и её связь с тренировкой системы дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение.

Измерение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения.)

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

Физическая подготовка с общеобразовательной направленностью

Жизненно важные двигательные навыки и умения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре.

Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием.

Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Преодоление полосы препятствий.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжная подготовка.

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры

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

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

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

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

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физической культуры

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами

перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
Низкий старт.
Стартовое ускорение.
Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». *На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укачишься за два шага».

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

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

Система оценки достижения планируемых результатов.

Критерии оценивания. Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

По технике владения двигательными действиями.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Предметные результаты освоения и содержание учебного предмета «Физическая культура», распределенные по годам обучения

Предметные результаты освоения учебного предмета	Предметное содержание учебного предмета «Физическая культура», распределенное по годам обучения
Первый год обучения	
В результате первого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится: – выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.	<i>Физкультурные и сопряженные с ними знания</i> Основы знаний: Техника безопасности. Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке). Правила поведения во дворах, на игровых площадках, школьных спортивных площадках во внеучебное время и меры предупреждения травматизма. Гигиенические знания. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Требования к одежде и обуви для

Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;

– иметь представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни; о культурном значении Олимпийских игр древности;

– соблюдать режим дня; поддерживать правильную осанку на уроках и в быту;

– соблюдать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;

– принимать исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища;

– правильно выполнять изученные:

- строевые команды;
- комплексы общеразвивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами);

- разновидности ходьбы с сохранением правильной осанки, различным положением рук, игры и игровые задания для закрепления навыка ходьбы;

- разновидности бега, игровые задания для бега (эстафеты), переключаться с одного вида бега на

занятий физическими упражнениями. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.

Здоровый физически активный образ жизни. Сведения о режиме дня первоклассника. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; упражнений для формирования правильной осанки. Правила подвижных игр.

Олимпийские игры древности.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»; повороты кругом на месте, рапорт учителю; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук, туловища, ног, без предметов, с предметами: гимнастической палкой, мячом, скакалкой, упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения рук, движения руками, основные движения туловищем и ногами из различных исходных положений (и. п.) – основной стойки, упора присев, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, выполнение изученных упражнений под музыку.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения. Группировка: в приседе, из положения сидя на полу, из положения лежа на спине; постановка рук, положение головы перед кувырком вперед; перекаат в группировке, из положения лежа на животе и упора стоя на коленях; кувырок вперед в группировке.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом, по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе; перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по прямой линии на полу; перешагивание через мячи, повороты на 90 – 180°.

Висы и упоры: висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.

Танцевальные упражнения: танцевальные упражнения: шаги с подскоком, приставные шаги левым, правым боком вперед; шаги галопом в сторону.

другой;

- разновидности прыжков с места и с разбега, через различные препятствия, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;

- способы метания на заданное расстояние левой и правой рукой, игры, игровые задания для метания; правильно метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с небольшого расстояния; броски набивного мяча из различных и. п. двумя руками из-за головы (0,5 кг);

- разновидности лазаний и перелезаний, игровые задания с лазаньем и перелезанием (по горизонтальной, наклонной, вертикальной плоскости, гимнастической стенке, канату (1–1,5 м), преодолевать полосу препятствий);

- элементы спортивных игр с мячом;

- технические приемы и способы передвижения на лыжах;

- подводящие упражнения и игровые упражнения для подготовки к плаванию;

- демонстрировать технику кувырка вперед в группировке;

- сохранять равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр;

- правильно и эстетически

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: обычная с сохранением правильной осанки, на носках, пятках, в полуприседе, по разметкам средним и широким шагом, переступая через препятствия, по линии, ходьба под музыку.

Бег: в медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой, на носках, с подниманием бедра, парами, тройками по диагонали, с ускорением, челночный бег; бег под музыку.

Прыжки: в длину с места толчком двух ног, через резинку; в длину с малого (5 – 6 шагов) разбега; через скакалку; через длинную скакалку.

Метания. Броски и ловля малого мяча одной и двумя руками, перебрасывание из руки в руку; метание малого мяча на заданное расстояние левой и правой рукой из положения стоя лицом в сторону метания; метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы; из положения стоя, двумя руками снизу вперед-вверх.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах. Стойки на лыжах – основная, высокая, низкая; ступающий и скользящий шаги без палок и с палками; повороты переступанием на месте, подъем лесенкой, спуски в высокой стойке.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

Элементы баскетбола: ловля и передача, броски и ведение мяча: индивидуально, в парах, стоя на месте и с перемещением. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча на ближней дистанции.

Элементы волейбола: согласованные действия при подбрасывании, метании, ловле и передаче мяча с учетом требований к основе техники – бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о пол и ловля мяча; броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками; броски мяча на точность.

Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Элементы мини-футбола: ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2 – 3 метра в парах и шеренгах.

Подвижные игры с элементами футбола.

Строевые упражнения. Игры для подготовки к строю и на развитие внимания.

Общеразвивающие упражнения.

Элементы спортивных единоборств.

Игры для совершенствования координации движений.

Бег. Игры с бегом для совершенствования навыка бега.

<p>выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;</p> <ul style="list-style-type: none"> – регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня 	<p>Прыжки. Игровые задания. Игры с прыжками. Метания. Игровые задания. Игры с метанием. Лазанье и перелезание. Игровые задания. Игры с лазаньем и подлезанием. Упражнения в равновесии. Игровые задания. Передвижение на лыжах. Игровые задания. Плавание. Игровые задания.</p> <p><i>Физическая подготовка и физическое совершенствование</i></p> <p>Подвижные игры и игровые задания используются в первом и последующих классах на уроках ФК для совершенствования изучаемых двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития координационных и кондиционных двигательных способностей.</p> <p>В первом классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.</p> <p>К кондиционным способностям, развиваемым в первом и последующих классах, относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость</p>
<p>Второй год обучения</p>	
<p>В результате второго года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми; – объяснять значение и преимущества здорового физического активного образа жизни для учащихся; – соблюдать: <ul style="list-style-type: none"> • правила и требования к здоровому физически активному 	<p><i>Физкультурные и сопряженные с ними знания</i></p> <p>Основы знаний:</p> <p>Техника безопасности. Правила поведения при несчастных случаях. Правила поведения учащихся на воде, поведение в экстремальной ситуации.</p> <p>Гигиенические знания. Значение занятий физическими упражнениями на воздухе в различное время года.</p> <p>Правила дыхания при выполнении различных общеразвивающих физических упражнений. Правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.</p> <p>Здоровый физически активный образ жизни. Основные правила здорового физического активного образа жизни учащегося начальной школы.</p> <p>Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения: «челночного» бега; подтягиваний в висе (лежа, стоя); поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине; бега на 30 м, шестиминутного бега.</p> <p>Правила применения физических упражнений для повышения умственной работоспособности во время выполнения домашних заданий (физкультминутки, физкультпаузы). Правила проведения подвижных игр.</p>

образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание);

- рекомендации по организации двигательного режима с учетом своего возраста и класса;

- правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений;

- правила выполнения гигиенических процедур;

- рассказывать когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности; называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта;

- рассказывать о ВФСК ГТО, его ступенях, нормативных требованиях, уровнях трудности и знаках отличия;

- правильно выполнять изученные:

- строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;

- комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, из различных и. п. (стойки, упоры, седы, висы), комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы;

Олимпийский путеводитель. Возрождение Олимпийских игр. Современные олимпийские легенды. Олимпийские чемпионы. Что такое ГТО, ступени, нормативные требования, уровни трудности.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

Расчет на «первый-второй», размыкание и смыкание приставными шагами, команды; перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну, из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, с выполнением команд.

Общеразвивающие упражнения

Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь; выполнение упражнений под музыку. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения. Быстрая группировка с последующей ее фиксацией: из основной стойки руки вверху ладонями вперед; из упора присев; из положения лежа на спине, руки вверху ладонями вперед; кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках согнув ноги; перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами; перекат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; перекат в сторону в группировке из стойки на коленях.

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях, лежа на животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами; перелезание через бревно, опираясь руками и ногами, поочередно перенося ноги из седа поперек на правом (левом) бедре и продольно, перенося правую (левую) ногу; переползание на четвереньках, на коленях через горку матов; подтягивание на руках, лежа на животе и бедрах; в висе стоя на перекладине (мальчики), из вися лежа (девочки).

Упражнения для формирования правильной осанки. У вертикальной плоскости: подняться на носки и опуститься на всю стопу; поднять вперед согнутую ногу с последующим выпрямлением, отведением в сторону и опусканием; касаясь спиной плоскости, наклоны влево и вправо; с предметом на голове приседание и вставание; встать на гимнастическую скамейку и сойти с нее; лазанье в горизонтальной плоскости по гимнастической стенке. Упражнения на осанку в движении.

Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; то же с поднятыми руками на полу, на скамейке; бег по гимнастической скамейке, ходьба по бревну (высота 60 см); повороты кругом, стоя на бревне, повороты кругом при ходьбе на носках по бревну, рейке

- разновидности ходьбы, игры и игровые задания с элементами ходьбы (изменять направление по заданным ориентирам, длину и частоту шагов, темп движения);

- разновидности бега, игровые задания для отработки техники бега (высокий старт, «челночный» бег); продемонстрировать навыки бега на заданное время с правильным распределением сил по дистанции;

- разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;

- способы метания, игры, игровые задания для метания; броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же и. п.; метать малый мяч на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3–4 м;

- разновидности подтягиваний и перелезаний через различные предметы; игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;

- висы; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях;

- акробатические упражнения и связки;

- элементы спортивных игр;

гимнастической скамейки.

Висы и упоры: упражнения в висе стоя и в висе лежа; в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис (на низкой перекладине, на кольцах): обычный; завесом одной и двумя ногами; согнувшись; прогнувшись; на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, из седа ноги врозь; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях, в упоре (на бревне, гимнастической скамейке).

Танцевальные упражнения; ходьба с танцевальными движениями рук лицом и спиной вперед, скрестным шагом; физические упражнения под музыкальное сопровождение; сочетания (2–4) элементов техники в комбинацию: бега, шагов, прыжков, упоров, седов, поворотов, наклонов, вращений, равновесия с различным положением рук; эстафеты: с мячом; с обручем; со скакалкой (прыжки через скакалку).

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, быстрым шагом в полуприседе, приседе, широким шагом, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, поднимая высоко бедро («шаги журавлика»), переваливаясь с ноги на ногу («шаги медвежонка»).

Бег: с высокого старта, на месте, по «кольцам», по линии, «змейкой», челночный, на заданное расстояние и время, под музыку, «челночный» 3 × 10 м.

Прыжки: в длину с разбега, в сторону толчком двух ног, на двух ногах по разметкам, на одной ноге «по квадратам», в глубину с мягким приземлением, через препятствие, с короткой скалкой – одна нога впереди, вторая сзади.

Метания: набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность, малого мяча с места на дальность из положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (2 × 2 м) с расстояния 3–4 м.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски на лыжах с малого уклона (до 15°). Подъемы ступающим шагом. Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе до 800 метров.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): подвижные игры с элементами мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение и остановка мяча. Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Элементы баскетбола: броски и ловля малого мяча в парах; ловля и передача мяча: в парах с одним-двумя мячами; в группе в кругу с мячами у каждого игрока; броски мяча двумя руками от груди, в

<ul style="list-style-type: none"> • технические приемы и способы передвижения на лыжах, подъемы ступающим шагом, передвижение на лыжах с палками в медленном темпе; • тесты для оценки уровня физической подготовленности; стремиться выполнять их с установкой на индивидуально доступный максимальный результат; <ul style="list-style-type: none"> – сохранять равновесие; – правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги; – добиваться положительной динамики прироста уровня развиваемых физических качеств и двигательных способностей; – выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня 	<p>поставленную корзину, в подвешенные обручи; бросок мяча в баскетбольное кольцо «снизу»; ведение мяча; бросок мяча в низкое баскетбольное кольцо способом «сверху».</p> <p>Элементы волейбола и их сочетания: бросок мяча сверху двумя руками с выпрямлением рук в локтевых суставах; ловля мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; бросок мяча через сетку (в зоны).</p> <p>Элементы мини-футбола: перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях без учета времени; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (2–3 м).</p> <p>Строевые упражнения. Игры с элементами строя.</p> <p>Общеразвивающие упражнения для развития координации движений.</p> <p>Ходьба. Бег. Прыжки. Метания. Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Игровые задания для ходьбы с сохранением правильной осанки.</p> <p>Передвижения на лыжах.</p> <p>Плавание.</p> <p><i>Физическая подготовка и физическое совершенствование</i></p> <p>Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках физической культуры достигается в процессе обучения физическим упражнениям, способам деятельности, подвижным играм и элементам спортивных игр, участия в подвижных играх и выполнения соревновательных заданий.</p> <p>Во втором классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.</p> <p>К кондиционным способностям, развиваемым во втором классе относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость.</p>
Третий год обучения	
<p>В результате третьего года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять: • символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему 	<p><i>Физкультурные и сопряженные с ними знания</i></p> <p>Основы знаний:</p> <p>Техника безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.</p> <p>Здоровый физически активный образ жизни. Правила здорового физически активного образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различное время года.</p> <p>Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную</p>

мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма;

- показатели своего физического развития;

- правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания;

- правила предупреждения переохлаждения на занятиях по лыжной подготовке и оказания первой помощи;

– выполнять правильно изученные:

- строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;

- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы;

- разновидности бега, игровые задания для бега;

- разновидности прыжков с места и с разбега (толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой), игры, игровые

работоспособность третьеклассника.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий. Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

Выполнение команд, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения для развития координации: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т. п.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; наклоны, выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов, выполнение этих упражнений под музыку; обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики, упражнения с набивным мячом (1 кг), гантелями (0,5 кг).
Общеразвивающие упражнения из комплекса упражнений дзюдо.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках; перекаат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине «мост».

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание: лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360°; в вертикальном направлении одноименным способом, смешанным способом, перелезание наступая (через бревно), с бокового или прямого разбега наскок на коня в упор продольно на согнутые руки с последующим поворотом в упор лежа на животе поперек и перемахом двумя ногами в соскок; переползание по-пластунски, на боку. Подтягивания в висе стоя на низкой перекладине.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения в равновесии: ходьба по бревну на носках; поворот кругом и на 360°; ходьба по бревну приставным шагом, то же в сторону, то же на носках; упор присев, упор стоя на колене (высота бревна 70–80 см); соскок прогнувшись из упора присев.

Висы и упоры: на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

Танцевальные упражнения: шаги галопа в парах, шаги польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

Легкоатлетические упражнения

задания для закрепления навыка прыжков;

- способы метания, игры, игровые задания для метания; метать малый мяч на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель;

- разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;

- акробатические упражнения и связки (2 – 3 кувырка вперед, «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках);

- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): стойки, перемещения, ведения мяча, способы ловли и передачи мяча, броски мяча, удары по мячу;

- технические приемы и способы передвижения на лыжах;

- правильно:

- эстетически выразительно выполнять упражнения (шаги, упоры) в равновесии на бревне;

- эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;

- распределять свои силы при ходьбе на лыжах на 1–1,5 км;

- выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо вперед в сторону, в приседе, переступая через препятствия, скрестным шагом влево и вправо, ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег: с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет.

Прыжки: толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах по заданию.

Метания: набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя лицом в сторону метания; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2,5 × 2,5 м) с расстояния 4-5 м.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полуелочкой» и «лесенкой» по пологому склону; спуски в высокой и низкой стойке; повороты переступанием в движении, торможение полуплугом, передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1,5 км.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

На материале волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; передача мяча сверху двумя руками; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием (ловля) – передача. Пионербол: броски мяча через волейбольную сетку.

На материале баскетбола: подвижные игры; специальные передвижения без мяча и ведение мяча; броски мяча в цель; стойка баскетболиста, перемещение приставным шагом левым, правым боком; остановка после бега; поворот на опорной ноге без мяча; ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставным шагом; ведение мяча на месте и в движении.

На материале мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (4–5 м).

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для развития координации.

с установкой на индивидуально доступный максимальный результат и оценивать свое физическое развитие и двигательную подготовленность;

- оценивать воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений;

- добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;

- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;

- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания

Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

Игры на лыжах: эстафета без палок.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Разностороннее развитие основных двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости в различных их сочетаниях. Разностороннее развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног и способности проявлять их в беге на скорость, при смене направления движения в условиях жесткого лимита времени. Развитие статического равновесия и общей выносливости (мальчики, девочки), статической силовой выносливости сгибателей рук (девочки). Развитие силы разгибателей рук (мальчики, девочки) и гибкости (девочки), динамической силовой выносливости сгибателей туловища (мальчики, девочки), динамической силовой выносливости сгибателей рук и гибкости (мальчики).

Развитие координационных способностей (равновесие статическое, ориентировка в пространстве – мальчики и девочки; точность движений рук и ног – девочки). Усложненные варианты упражнений программы для развития статического равновесия; усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; усложненные варианты метаний, рекомендованных программой.

Развитие быстроты двигательной реакции (мальчики). Повторный бег с высокого старта по сигналу; смена направления движения по сигналу; стоя лицом к стене на расстоянии 2–2,5 м ловля мяча, отскочившего от стены после броска партнера, ловля падающей палки.

Развитие быстроты движений руками, ногами, силовых и скоростно-силовых качеств рук (мальчики и девочки), динамической силовой выносливости (девочки). Имитация бега с максимальной скоростью, имитация ударов боксера с максимальной частотой, подтягивание в положении лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке, подтягивание в висе стоя, в висе с помощью партнера и без помощи, передвижение в висе на руках на «рукоходе», на гимнастической перекладине, гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа на гимнастической скамейке, передвижение на руках по кругу ноги на месте, «тачка»; сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук с гантелями (1–2 кг), броски и ловля набивного мяча в парах, в тройках, в квадратах (1–2 кг); поднимание согнутых и прямых ног в висе на перекладине, приседание с набивными мячами.

Развитие общей выносливости (мальчики). Бег на расстояние за 2, 4, 6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах в умеренном темпе 1, 2, 3 км; плавание на расстояние с доской в руках, с доской в ногах; круговая тренировка по методу «непрерывного упражнения» (ЧСС до 130–140 уд./мин).

Четвертый год обучения

В результате четвертого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев;
- применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);
- давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательно-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя;
- выполнять правильно изученные:

- строевые команды, упражнения, игры с элементами строя;

- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы;

Физкультурные и сопряженные с ними знания

Основы знаний:

Техника безопасности. Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах на занятиях.

Здоровый физически активный образ жизни. Преимущества здорового физически активного образа жизни. Двигательный режим учащихся четвертого класса.

Методика самостоятельных занятий. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила самооценки уровня физической подготовленности учащимися. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий.

Гигиенические знания. Правила самостоятельного закаливания для укрепления здоровья. Значение правильной осанки для здоровья человека.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

Выполнение команд, повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения для развития координации: сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) без предметов и с предметами (скакалки, палки, гантели); выполнение под музыку.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: из упора присев перекат назад в группировке, перекат вперед в упор присев, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках; круговой перекат влево, вправо; стойка на голове с согнутыми ногами, стойка на голове с помощью (мальчики); «мост» из положения лежа на спине (девочки, мальчики) с помощью и самостоятельно.

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивания: лазанье на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице, по канату в два приема; перелезание подсаживанием через гимнастического коня. Подтягивания в висе стоя на низкой и в висе на высокой перекладине. Общеразвивающие упражнения из комплекса упражнений дзюдо.

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне: ходьба по бревну (высотой до 100 см) приставными шагами, большими шагами и выпадами, на носках; повороты на носках и одной ноге; поворот прыжком на 90 и 180°; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене, в сед.

Висы и упоры, гимнастические комбинации: на гимнастической стенке, бревне, скамейке;

- разновидности бега, игровые задания для развития беговых способностей; бегать с максимально доступной для себя скоростью на короткую дистанцию на результат;

- разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков, прыгать на максимально доступный для себя результат, на расстояние в заданное время (6 мин);

- способы метания, игры, игровые задания для метания; метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м; метание набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние;

- разновидности подтягиваний, лазаний, перелезаний с подсаживанием через гимнастического коня; переползание с грузом на спине, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;

- акробатические упражнения и связки;

- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол);

- технические приемы и способы передвижения на лыжах;

– уметь правильно:

гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде; ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег, беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками, челночный бег 10 × 5 м, 3 × 10 м, по заданной схеме; бег на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 мин).

Прыжки: в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега на результат, в длину с места и с разбега на результат, через палку (мальчики), с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.

Метания: набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4–5 м.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход; спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок; торможение «плугом» и «упором»; повороты переступанием в движении; подъем лесенкой и елочкой; передвижение на лыжах изученными способами по дистанции до 2 км.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

На материале волейбола: броски волейбольного мяча из и. п. «стоя», «сидя», «лежа на спине», «лежа на животе»; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием-передача. Подвижные игры с элементами волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча. Подвижные игры с теннисными мячами, с жонглированием малыми предметами.

На материале баскетбола: стойка баскетболиста, перемещение вперед, приставным шагом левым, правым боком, спиной вперед; остановка прыжком; поворот без мяча и с мячом; ловля и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо; эстафеты с элементами баскетбола: с передачами мяча; с броском мяча в корзину.

На материале мини-футбола: перемещения, остановки, повороты, ускорения без мяча и с мячом, удары по

- распределить свои силы при ходьбе на лыжах на 2 км;

- сравнивать результаты тестов, стремиться повысить свой уровень двигательной подготовленности, добиться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;

- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;

- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания;

- приобретать опыт самоконтроля за своим функциональным состоянием в процессе выполнения физической нагрузки различного характера

неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью; удары по воротам; прием и остановка мяча; эстафеты с элементами футбола: с ударами по неподвижному и катящемуся мячу; с ведением и остановкой мяча.

Общеразвивающие упражнения для совершенствования координации движений.

Ходьба. Бег, беговые упражнения. Прыжки. Метания. Упражнения в равновесии на бревне.

Передвижение на лыжах.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Разностороннее развитие основных двигательных способностей с преимущественным развитием быстроты движений руками, быстроты движений ногами, статического равновесия, ориентировки в пространстве (мальчики и девочки), гибкости, динамического равновесия (мальчики), быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых способностей рук и ног, общей выносливости, динамической силовой выносливости, точности движений рук (девочки).

Развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, равновесие статическое – мальчики; точность движений рук – девочки). Усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; броски и ловля мяча в парах стоя, сидя, в движении; ловля мяча с отскока от пола, стены; передача баскетбольного мяча в движении, ведение правой, левой рукой, прием в движении; ведение футбольного мяча ногами, обводка стоек; передача гандбольного мяча в парах на месте, в движении, броски гандбольного мяча в цель.

Развитие быстроты движений (быстрота движений руками и ногами – мальчики и девочки; быстрота двигательной реакции, скоростно-силовые качества рук и ног – девочки). «Челночный» бег, бег на месте с ускорением по сигналу, бег со сменой направления по сигналу, бег на скорость 60 м, 30 м; многоскоки на двух ногах, со сменой ног, прыжки с короткой скакалкой; броски и ловля набивных мячей 2–3 кг в парах, тройках, квадратах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке с хлопками; выпрыгивания из упора присев; приседания с партнером на плечах (мальчики); бег на месте в упоре стоя у гимнастической стенки.

Развитие гибкости (мальчики). Махи правой, левой ногой вперед, в сторону; из приседа на одной, другая в сторону на носок перенос тела с ноги на ногу; из упора стоя согнувшись ноги врозь наклоны к левой, правой ноге; правая нога на гимнастической стенке (повыше), наклоны туловища к правой ноге, вниз к левой ноге (смена положения ног, продолжить наклоны); стоя спиной к стенке наклониться вперед, перебирая руками рейки; стойка на коленях спиной к стенке, прогнуться, руки вверх до касания стенки; упражнения в парах: наклоны из различных исходных положений (стоя, сидя) с помощью партнера, поднимание ног вверх из положения лежа, пружинистые движения ног к туловищу с помощью партнера, прогибаясь назад, опускание в «мост» с помощью партнера.

Развитие общей и динамической силовой выносливости (девочки). Бег в медленном темпе на расстояние за 4–6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах до 1, 2 км.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 - 4 КЛАСС

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
			Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)	

				История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
Способы физической деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			
		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела		
			Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	
				Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты

				сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
Физическое совершенствование				
Гимнастика с основами акробатики	<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>			
	<p>Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой</p>			

		перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами
		Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения, передвижения и повороты на гимнастическом бревне.
		<p>Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»</p>
Легкая атлетика	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p>	

	Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену		
	<p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p>		
		Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги	
			<p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Стартовое ускорение.</p> <p>Финиширование.</p>
Лыжные гонки	<p>Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;</p> <p>переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением</p>		
		Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».	
		Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот	

			переступанием.
			Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
Подвижные игры	<p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p><i>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</i> «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p><i>На материале раздела «Спортивные игры»:</i> Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>		
		<p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веровочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». <i>На материале раздела «Лыжные гонки»:</i> «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p><i>На материале раздела «Спортивные игры»:</i> Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища;</p>	

		<p>подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>	<p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». <i>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</i> «Быстрый лыжник», «За мной». <i>На материале спортивных игр: Баскетбол:</i> специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». <i>Волейбол:</i> прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>
			<p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». <i>На материале раздела «Лыжные гонки»:</i> «Куда укачишься за два шага».</p> <p><i>На материале спортивных игр: Баскетбол:</i> бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). <i>Волейбол:</i> передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»</p>
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.		

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО).

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3X10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места	110	120	140	105	115	135

	толчком двумя ногами (см)						
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п\п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый	Золотой	Серебряный	Бронзовый	Золотой	Серебряный
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	9	12	20	7	9	15

	(количество раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3X10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытани (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10

Уровень физической подготовленности в 1 классе

Учебные нормативы
1 класс

Содержание норматив	«5»		«4»		«3»	
	м	д	м	д	м	д
Бег 30 метров (сек)	6.4	6.6	6.9	7.4	7.1	7.6
Бег 60 метров (сек)	10.8	11.0	11.6	11.8	12.5	12.9
Челночный бег 3X10 метров (сек)	9.9	10.2	10.8	11.3	11.2	11.7
Бег 1000 метров (+ без учета времени)						
Прыжок в длину с места (см)	135	130	115	110	100	90
Прыжок в высоту, способом «Перешагивания»	70	60	65	55	55	45
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	40	50	30	30	15	20
Отжимание(кол-во раз), подтягивание (кол-во раз)	6 2	4 -	4 1	3 -	3 0	2 -
Метание мяча 150г. (м)	15	12	12	10	10	8
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30сек)	15	16	12	13	9	11

Уровень физической подготовленности во 2 классе

Учебные нормативы
2 класс

Содержание норматив	«5»		«4»		«3»	
	м	д	м	д	м	д
Бег 30 метров (сек)	6.2	6.3	6.5	6.7	7.0	7.4
Бег 60 метров (сек)	10.8	11.0	11.6	11.8	12.5	12.9
Челночный бег 3X10 метров (сек)	9.5	10.0	10.1	10.3	10.5	11.0
Бег 1000 метров (+ без учета времени)						
Прыжок в длину с места (см)	140	130	120	130	120	115
Прыжок в высоту, способом «Перешагивания	75	65	70	60	60	50
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	65	75	55	65	45	55
Отжимание(кол-во раз), подтягивание (кол-во раз)	7 2	5 -	4 1	4 -	3 0	2 -
Метание мяча 150г. (м)	15	12	12	10	10	8
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30сек)	16	17	13	14	10	12

Уровень физической подготовленности в 3 классе

Учебные нормативы 3 класс			
	«5»	«4»	«3»

Содержание норматив						
	м	д	м	д	м	д
Бег 30 метров (сек)	6,0	6.1	6.4	6.5	6.8	7.2
Бег 60 метров (сек)	11.0	11.2	11.8	12.0	12.5	13.0
Челночный бег 3X10 метров (сек)	9.2	9.5	9.6	10.0	10.2	11.0
Бег 1000 метров	5.30	6.00	6.00	6.30	6.30	7.00
Прыжок в длину с места (см)	155	150	150	140	135	125
Прыжок в высоту, способом «Перешагивания»	85	75	80	70	75	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	75	60	70	50	60
Отжимание (кол-во раз), подтягивание (кол-во раз)	10 3	8 -	8 2	6 -	6 1	4 -
Метание мяча 150г. (м)	20	15	18	12	12	8
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30сек)	18	19	15	16	12	14
Бег 500м (сек)	2.30	2.40	2.40	2.55	2.50	3.15

Уровень физической подготовленности в 4 классе

Учебные нормативы
4 класс

Содержание норматив	«5»		«4»		«3»	
	м	д	м	д	м	д
Бег 30 метров (сек)	5,9	6.0	6.3	6.4	6.7	7.0
Бег 60 метров (сек)	10.4	10.6	11.2	11.4	12.2	12.4
Челночный бег 3X10 метров (сек)	8.8	9.2	9.2	9.8	9.8	10.8
Бег 1000 метров	5.10	5.40	5.40	6.15	6.20	6.45
Прыжок в длину с места (см)	155	148	145	138	130	125
Прыжок в высоту, способом «Перешагивания»	90	80	80	70	70	60
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	75	80	65	75	55	65
Отжимание (кол-во раз)	10	8	8	6	4	3
подтягивание (кол-во раз)	4	-	3	-	2	-
Метание мяча 150г. (м)	30	20	25	16	20	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30сек)	19	20	13	16	10	13
Бег 500м (сек)	2.20	2.30	2.30	2.50	2.40	3.10

Тематическое планирование в 1 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
-------	----------------------------	------------------

		(уроков)
1.	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	В процессе урока
2.	<i>Развитие двигательных качеств</i>	В процессе каждого урока
3.	<i>Атлетическая гимнастика с элементами акробатики</i>	14
4.	<i>Баскетбол</i>	21
5.	<i>Легкая атлетика</i>	51
6.	<i>Подвижные игры</i>	13
	<i>Итого</i>	99

Тематическое планирование во 2 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	В процессе урока
2.	<i>Развитие двигательных качеств</i>	В процессе каждого урока
3.	<i>Атлетическая гимнастика с элементами акробатики</i>	21
4.	<i>Волейбол</i>	12

5.	<i>Баскетбол</i>	17
6.	<i>Легкая атлетика</i>	31
7.	<i>Подвижные игры</i>	12
8.	<i>Лыжная подготовка</i>	9
	<i>Итого</i>	102

Тематическое планирование в 3 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	В процессе урока
2.	<i>Развитие двигательных качеств</i>	В процессе каждого урока
3.	<i>Атлетическая гимнастика с элементами акробатики</i>	21
4.	<i>Волейбол</i>	12
5.	<i>Баскетбол</i>	15
6.	<i>Легкая атлетика</i>	31
7.	<i>Подвижные игры</i>	14
8.	<i>Лыжная подготовка</i>	9

	<i>Итого</i>	102
--	--------------	------------

Тематическое планирование в 4 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	В процессе урока
2.	<i>Развитие двигательных качеств</i>	В процессе каждого урока
3.	<i>Атлетическая гимнастика с элементами акробатики</i>	21
4.	<i>Волейбол</i>	12
5.	<i>Баскетбол</i>	17
6.	<i>Легкая атлетика</i>	31
7.	<i>Подвижные игры</i>	12
8.	<i>Лыжная подготовка</i>	9
	<i>Итого</i>	102

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ФИО Кравцова Светлана Николаевна
Должность учитель начальных классов,
Педагогический стаж работы 14 лет
Образование высшее

В 2007 г. окончила Ачинский педагогический колледж, квалификация учитель по специальности «Коррекционная педагогика в начальном образовании». Образование высшее, В 2011 году окончила Красноярский Педагогический Университет имени В.П.Астафьева кафедру Педагогики и методики начального образования с дополнительной специальностью педагогика и психология.

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 1 класса разработано на основе Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования (далее–ООПНОО), Программы формирования универсальных учебных действий и концепции учебно-методического комплекса «Школа России».

Для реализации программы используется УМК: В. И. Лях, «Физическая культура»: Учебники для 1-4 класса. Москва: Издательство «Просвещение»; Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой Министерство образования Российской Федерации письмо от 31 октября 2003 года N 13-51-263/123.

Для реализации программы используются цифровые образовательные ресурсы:

- MS (Word, PowerPoint, Notebook)
- Smart Notebook
- Детские электронные презентации и клипы - wiki.rdf.ru
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
- «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- <http://windows.edu.ru>
- «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - <http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>
- «Начальное образование».

Цель: обеспечение достижения планируемых результатов по физической культуре в рамках программы 1 класса.

Задачи:

1. Развивать координационные способности;
2. Обучать детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
3. Воспитывать устойчивый интерес к двигательной активности.

Процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса

воспитания физических качеств. Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям».

Последовательность решения задач физического воспитания в масштабе уроков определяется «следовыми» явлениями, остающимися после выполнения видов физических упражнений. Постоянная преемственность эффекта знаний, систематичность. Это положение принципа непрерывности обязывает специалистов по физической культуре и спорту при построении системы занятий обеспечить преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними в целях исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями.

При обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект от предыдущего с тем, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция (скопление) этих эффектов.

Особое внимание при планировании уделяется развитию двигательных навыков, формированию умения работать с учебником, научно-популярными и другими текстами.

В учебном плане на изучение физической культуры в 1 классе отводится 3 часа в неделю, всего 99 часов.

Количество часов в I четверти – 24 часа

Количество часов во II четверти – 24 часа

Количество часов в III четверти - 27 часов

Количество часов в IV четверти - 24 часа

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 1 «В» классе

№ урока	Дата		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности ученика	Формируемые УУД (познавательные, регулятивные, личностные, коммуникативные)
	план	факт				
<i>1 четверть (24 часа) Легкая атлетика(24 часа)</i>						
1.	1.09		Экскурсия в страну «Спортландия».	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а.. Режим дня школьника и его значение.	Знакомство с правилами поведения в спортивном зале. Назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.	Регулятивные: Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; Личностные: Проявляют учебно - познавательный интерес к новому учебному материалу.

2.	2.09		Урок- игра. Виды ходьбы.	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. П/игра на внимание «Запрещенное движение»	Умение выявлять различия в основных способах передвижения человека. Освоение ходьбы под счет, под ритмический рисунок. Освоение универсальных умений, связанные с выполнением организующих упражнений. Моделирование сочетаний различных видов ходьбы.	Регулятивные: Учиться работать по предложенному учителем плану. Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. Личностные: Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.
3.	6.09		Урок – путешествие. «Ходьба обычная, с заданием».	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом.	Умение выявлять различия в основных способах передвижения человека. Освоение ходьбы под счет, под ритмический рисунок. Освоение универсальных умений, связанные с выполнением организующих упражнений. Моделирование сочетаний различных видов ходьбы.	Регулятивные: Учиться работать по предложенному учителем плану. Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. Личностные: Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.
4.	8.09		Урок- игра. Бег с изменением направления и скорости.	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним шагом и длинным шагом. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, по сигналу. Обычный бег, коротким, средним и длинным шагом.	Умение выявлять различия в основных способах передвижения человека. Умение осваивать технику выполнения беговых упражнений. Моделирование сочетаний различных видов ходьбы и бега.	Познавательные: Уметь добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Личностные: Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям. Регулятивные: Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
5.	09.09		Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменение направления движения.	Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним шагом и длинным шагом. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, по сигналу. Обычный бег, коротким, средним и длинным шагом.	Умение выявлять различия в основных способах передвижения человека. Умение осваивать технику выполнения беговых упражнений. Моделирование сочетаний различных видов ходьбы и бега.	Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Личностные: Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям. Регулятивные: Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

6.	13.09		Урок- игра. Специальные беговые упражнения.	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. П/игра: Игра «К своим флажкам».	Моделирование ситуации, требующих перехода от одних действий к другим. Умение осваивать технику бега различными способами. Умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Коммуникативные: Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. Личностные: Формировать социальную роль ученика. Формирование положительного отношения к учению; Личностные: Уметь раскрывать внутреннюю позицию школьника.
7.	15.09		Урок-игра. Бег 20 м, прыжки вверх на месте.	Комплекс ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. Бег по определенному коридору. П/игра: Игра «К своим флажкам» Эстафеты.	Умение различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Умение выполнять основные движения в ходьбе и беге. Умение различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Предметные: Отрабатывать знания и умения, приобретенные на предыдущих уроках. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.
8.	16.09		Урок-игра. Бег с ускорением.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 с.). П/игра: «Вызов номеров».	Умение различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Умение бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.	Предметные: Развивать основные физические качества и расширять функциональные возможности организма. Регулятивные: Уметь удерживать цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. Личностные: Устанавливать с обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом.
9.	20.09		Урок-игра. «Вызов номеров». ОРУ с обручем.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров».	Умение различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Умение бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м. Прогнозирование результата выполнения – бег 30 м. Умение контролировать и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения.	Предметные: Развивать основные физические качества и расширять функциональные возможности организма. Регулятивные: Удерживать цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану; Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
10.	22.09		Спортивный марафон. «Бег с преодолением	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 500	Проявление качеств силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении	Предметные: Развивать основные физические качества и расширять функциональные возможности организма.

			препятствий».	м. П/игра на внимание: «Карлики и великаны».	беговых упражнений. Сравнение разных способов выполнения упражнений, выбирать удобный. Умение различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш».	Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Регулятивные: Удерживать цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану.
11.	23.09		Урок – игра Челночный бег 3х10м.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения, челночный бег. Разнообразные прыжки и многоскоки. П/игра «Точный расчет».	Моделирование комплекса упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Освоение техники метания малого мяча.	Предметные: Владеть прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками. Регулятивные: Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Регулятивные: Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.
12.	27.09		Урок- игра. Метание мяча в цель.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит».	Умение метать из различных положений. Соблюдение правила техники безопасности при метании малого мяча. Умение сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный способ.	Предметные: Формировать культуру движений. Коммуникативные: Понимать принятие различных позиций и точки зрения на предмет. Регулятивные: Принимать учебную задачу, работать по плану, оценивать свою работу по заданным критериям.
13.	29.09		Урок-игра. Метание мяча на дальность. П/игра «Лисы и куры».	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра «Кто дальше бросит».	Проявление качеств силы, быстроты и координации при метании малого мяча, умение сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применение упражнений в метании мяча для развития физ- их качеств.	Регулятивные: Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. Предметные: Развивать физические качества и физические способности.
14.	30.09		Игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы,	Моделирование комплекса упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	Предметные: Развивать физические качества и физические способности. Регулятивные: Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. Личностные: Научиться рассматривать физическую культуру как явления общечеловеческой культуры,

				ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам.		как способ жизнедеятельности человека.
15.	4.10		Урок- игра. Прыжки на скакалке.	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. П/игра «Прыгающие воробушки».	Освоение техник выполнения прыжка в длину с места. Освоение навыков по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Применение прыжковых упражнений для развития физических качеств.	Предметные: Уметь обогащать двигательный опыт физическими упражнениями. Личностные: Научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Регулятивные: Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе.
16.	6.10		Урок-игра. Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры».	Освоение техники выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Умение контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. Умение ориентироваться в пространстве.	Регулятивные: Формировать умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке); Личностные: Осваивать личностны смысл учения, желания учиться. Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
17	7.10		Урок - путешествие «Длительный бег».	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно».	Умение различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; Личностные: Уметь подчинять свои желания сознательно поставленной цели. Регулятивные: Научаться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата.
18	11.10		Урок- экскурсия: Преодоление препятствий.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий».	Умение характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Умение демонстрировать физические кондиции Умение демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	Регулятивные: Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. Познавательные: Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.
19	13.10		Урок-игра. Прыжки и многоскоки.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой.	Умение демонстрировать физические кондиции Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	Познавательные: Определять основные и второстепенные информации. Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном

					<p>Моделирование своей нагрузки в зависимости от цели урока. Применение беговых упражнения для развития физ- их качеств.</p>	<p>этапе. Познавательные: Уметь делать поиск и выделение необходимой информации.</p>
20	14.10		<p>Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».</p>	<p>Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Метание набивного мяча на дальность. Игра с прыжками с использованием скакалки.</p>	<p>Моделирование физических нагрузок для развития основных физических качеств. Умение характеризовать показатели физического развития.</p>	<p>Познавательные: Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. Личностные: Проявлять активность, стремление к получению новых знаний. Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.</p>
21.	18.10		<p>Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Игра «Охотники и утки».</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения, упражнения на внимание. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.</p>	<p>Моделирование физических нагрузок для развития физических качеств -выносливость. Умение демонстрировать технику гладкого бега по кругу.</p>	<p>Регулятивные: Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; Коммуникативные: Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. Личностные: Проявлять активность, стремление к получению новых знаний.</p>
22.	20.10		<p>Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 50м, ходьба – 100м</i>).</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.</p>	<p>Моделирование физической нагрузки для развития физических качеств -выносливость. Умение демонстрировать физические кондиции. Умение демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений</p>	<p>Предметные: Обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; Коммуникативные: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; Познавательные: Определять основную и второстепенную информацию.</p>
23.	21.10		<p>Урок- игра. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).</p>	<p>Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой Игра с прыжками с использованием скакалки.</p>	<p>Моделирование физической нагрузки для развития основных физических качеств. Умение характеризовать показатели физического развития.</p>	<p>Познавательные: Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. Личностные: Проявлять активность, стремление к получению новых знаний. Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.</p>

24.	25.10		Прыжки с продвижением вперед.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки.	Моделирование физической нагрузки для развития физического качеств -выносливость. Умение демонстрировать технику гладкого бега по кругу.	Регулятивные: Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные: Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. Личностные: Проявлять активность, стремление к получению новых знаний.
25.	27.10		Прыжки на одной ноге, на двух вместе.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки.	Моделирование физической нагрузки для развития физического качеств - выносливость. Умение демонстрировать технику гладкого бега по кругу.	Регулятивные: Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; Коммуникативные: Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. Личностные: Проявлять активность, стремление к получению новых знаний.
26.	28.10		Игры на закрепление навыков в прыжках. Игра «Прыгающие воробушки».	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки.	Моделирование физической нагрузки для развития физического качеств - выносливость. Умение демонстрировать технику гладкого бега по кругу.	Регулятивные: Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; Коммуникативные: Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. Личностные: Проявлять активность, стремление к получению новых знаний.
27.			Игры на закрепление метаний на дальность и точность. Игра «Точный расчет».	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра «Кто дальше бросит».	Моделирование комплексов упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	Предметные: Развивать физические качества и физические способности. Регулятивные: Уметь делать оценку своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явления общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.
28.			Инструктаж по Т.Б. Стойка передвижения.	Инструктаж по баскетболу. Вид спорта - баскетбол.	Освоение универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Познавательные: Обучать работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации. Личностные: Проявлять активность, стремление к получению новых знаний.
29.			Стойки и передвижения, повороты, остановки.	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад;	Освоение универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Личностные: Проявлять активность, стремление к

				остановка в два шага во время бега. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй».		получению новых знаний; Коммуникативные: Формировать умения планировать общую цель и пути её достижения.
30.			Ловля и передача мяча. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге.	Умение выполнять различные варианты передачи мяча Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Коммуникативные: Уметь планировать общую цель и пути её достижения. Личностные: Проявлять активность, стремление к получению новых знаний. Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития.
31.			Ловля и передача мяча в парах. П/игра «Быстрый мяч».	Комплекс упражнений в движении. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге.	Умение выполнять различные варианты передачи мяча Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Личностные: Проявлять активность, стремление к получению новых знаний. Коммуникативные: Уметь планировать общую цель и пути её достижения.
32.			Ловля и передача мяча в тройках.	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Догони мяч».	Умение выполнять различные варианты передачи мяча Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Коммуникативные: Уметь планировать общую цель и пути её достижения. Личностные: Проявлять активность, стремление к получению новых знаний. Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития.
33.			Ловля и передача мяча в кругу.	Комплекс упражнений. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Колобок».	Умение выполнять различные варианты передачи мяча. Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Личностные: Проявлять активность, стремление к получению новых знаний; Коммуникативные: Уметь планировать общую цель и пути её достижения.

34.			Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему».	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей»	Моделирование технических действий в игровой деятельности.	Коммуникативные: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: Развивать самостоятельность в поиске решения различных задач. Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.
35.			Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой.	Моделирование технических действий в игровой деятельности.	Коммуникативные: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: Развивать самостоятельность в поиске решения различных задач. Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.
36.			Эстафеты с мячами.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой.	Моделирование технических действий в игровой деятельности.	Коммуникативные: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: Развивать самостоятельность в поиске решения различных задач. Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.
37.			Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Комплекс упражнений. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге.	Умение выполнять различные варианты передачи мяча. Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Личностные: Проявлять активность, стремление к получению новых знаний. Коммуникативные: Уметь планировать общую цель и пути её достижения.
38.			Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	Комплекс упражнений. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	Умение выполнять различные варианты передачи мяча. Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во	Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Личностные: Проявлять активность, стремление к

			(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге.	время подвижных игр. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	получению новых знаний. Коммуникативные: Уметь планировать общую цель и пути её достижения.
39.		Бросок мяча в цель (щит). П/игра «Мяч в корзину».	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м П/игра «Попади в обруч»П/игра «Мяч в корзину».	Моделирование технических действий в игровой деятельности. Умение владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику.	Коммуникативные: Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Уметь делать поиск и выделение необходимой информации.
40.		Бросок мяча в цель (щит). Ведение мяча.	. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м П/игра Передай мяч капитану». П/игра «Мяч в корзину»	Моделирование технических действий в игровой деятельности. Умение владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Личностные: Проявлять активность, стремление к получению новых знаний. Коммуникативные: Уметь планировать общую цель и пути её достижения.
41.		Бросок мяча в цель (щит).	Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места. ОРУ с мячом. П/игра «Космонавты».	Моделирование технических действий в игровой деятельности. Умение владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Уметь делать поиск и выделение необходимой информации.

42.			Ведения мяча - бросок в щит.	СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места. П/игра «Догони партнёра».	Моделирование технических действий в игровой деятельности. Корректировка техники ведения мяча. Умение определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использование игровых действий баскетбола для развития физических качеств.	Регулятивные: Владеть умениями совместной деятельности. Метапредметные: Научаться технически правильно, выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Метапредметные: Уметь обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.
43.			Ловля и передача мяча в движении.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места и в движении. П/игра «Свободное место».	Моделирование технических действий в игровой деятельности. Корректировка техники ведения мяча. Определение степени утомления организма во время игровой деятельности. Умение использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Коммуникативные: Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Уметь делать поиск и выделение необходимой информации.
44.			Подвижная игра «Не дай мяч водящему».	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места и в движении. П/игра «Свободное место».	Моделирование технических действий в игровой деятельности. Корректировка техники ведения мяча. Определение степени утомления организма во время игровой деятельности. Использование игровых действий баскетбола для развития физических качеств.	Коммуникативные: Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Уметь делать поиск и выделение необходимой информации.
45.			Ведение мяча, бросок в щит.	Комплексе упражнений. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов. Ведение мяча, бросок в щит. П/игра.	Моделирование технических действий в игровой деятельности. Умение владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Уметь делать поиск и выделение необходимой информации.

46.			П/игра «Мяч водящему».	П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».	Умение владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Умение способствовать дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Использование игровых действий баскетбола для развития физических качеств.	Метапредметные: Научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: Уметь адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.
47.			Игровые задания, эстафеты с мячом.	В парах передача набивного мяча. Эстафеты. П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», физических качеств.	Умение принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделирование физических нагрузок для развития физического качеств во время игровой деятельности. Использование игровых действий для развития баскетбола.	Личностные: Развивать самостоятельность в поиске решения различных задач. Коммуникативные: Учиться согласованно работать в группе. Учиться планировать работу в группе. Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.
48.			Прыжки через скакалку. П/игра «Мяч в корзину».	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30 м. Прыжки через скакалку на двух ногах. П/игра: «Попади в обруч», «Мяч в корзину».	Умение принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Умение владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Моделирование техники игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Личностные: Отрабатывать навыки самостоятельной и групповой работы. Предметные: Обогащать двигательный опыт жизненно важными двигательными умениями и навыками. Коммуникативные: Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль.
3 четверть (27 часов) <i>Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)</i>						
49.			Т.Б. на уроках. Строевые упражнения.	Т/б на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Умение определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать и выполнять строевые	Коммуникативные: Уметь вступать в речевое общение, участвовать в диалоге. Познавательные: Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица,

					команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.). Личностные: Формировать у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры.
50.			ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения.	Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. П/игра на внимание.	Освоение универсальных умений при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение универсальных умений по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. Метапредметные: Научаться, технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Предметные: Ознакомливать учащихся с гимнастической терминологией.
51.			Построение в колонну по одному. Группировка.	Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. П/игра на внимание.	Умение выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Умение знать и различать строевые приемы.	Предметные: Научаться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
52.			Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. П/игра на внимание.	Умение выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Умение знать и различать строевые приемы.	Предметные: Научаться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

53.			Упражнения в висе и упорах.	Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс (в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз – мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись). Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!».	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности; Проявление качеств силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Коммуникативные: Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: Владеть умениями совместной деятельности.
54.			Упражнения в лазанье и перелезании.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – други). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».	Проявление качеств силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классификация упражнений по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализ техники движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Предметные: Научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Предметные: Осваивать правила здорового и безопасного образа жизни.
55.			Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Ходьба по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Развитие скоростно – силовых способностей. – перелезание через гимнастического коня.	Освоение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня. Проявление качеств координации при выполнении упражнений прикладной направленности.	Предметные: Научиться выполнять комплексы на развитие координации. Рефлексивные: Владеть умениями совместной деятельности. Личностные: Развивать самостоятельность в поиске решения различных задач.
56.			Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной	Освоение универсальных умений при выполнении организующих упражнений Умение выявлять и характеризовать ошибки при	Предметные: Научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Личностные: Развивать самостоятельность в поиске решения различных задач.

			ошибись!».	шагов, правым и левым боком, повороты на 90 °.	выполнении гимнастических упражнений.	Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.
57.			Перелезание через козла. Игра «Ниточка и иголочка».	Ходьба по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Развитие скоростно – силовых способностей. – перелезание через гимнастического коня.	Освоение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня. Проявление качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.	Предметные: Научиться выполнять комплексы на развитие координации. Регулятивные: Владеть умениями совместной деятельности. Личностные: Развивать самостоятельность в поиске решения различных задач.
58.			Лазание по гимнастической стенке.	Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – други). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».	Проявление качеств силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классификация упражнений по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализ техники движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Предметные: Научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Предметные: Осваивать правила здорового и безопасного образа жизни.
59.			Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.	Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – други). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».	Проявление качеств силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классификация упражнений по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализ техники движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Предметные: Научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Предметные: Осваивать правила здорового и безопасного образа жизни.
60.			Урок – соревнование «Лазание по гимнастической стенки».	Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в	Проявление качеств силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классификация упражнений по	Предметные: Научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий,

			чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – други). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».	функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализ техники движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	данных учителем. Предметные: Осваивать правила здорового и безопасного образа жизни.
61.		Перелезание через горку матов.	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».	Проявление качеств силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классификация упражнений по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализ технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Предметные: Научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Предметные: Осваивать правила здорового и безопасного образа жизни.
62.		Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания».	Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – други). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Проявление качеств силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классификация упражнений по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализ технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Предметные: Научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Предметные: Осваивать правила здорового и безопасного образа жизни.
Подвижные игры (13 часов)					
63.		Подвижные игры на внимание. Игра «Отгадай чей голос».	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. П/И «Перемени предмет»- вариант челночного бега . Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Уметь демонстрировать физические кондиции . Проявлять скоростно – силовые	Личностные: Развивать самостоятельность в поиске решения различных задач. Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности,

				пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты. П/игра «Лисы и куры».	способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.	активно включаться во взаимодействие со сверстниками.
64.			Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без. П/игра: «Попади в обруч»	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Регулятивные: Учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. Личностные: Развивать самостоятельность в поиске решения различных задач. Коммуникативные: Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.
65.			Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. – медленный бег). Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты).	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.	Познавательные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. Личностные: Развивать самостоятельность в поиске решения различных задач. Коммуникативные: Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.
66.			Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты.	ОРУ, СУ. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра П/И	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные	Коммуникативные: Учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера. Познавательные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. Регулятивные: Учиться совместно с учителем и

				«Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки»	умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
67.			П/И «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч».	П/И «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч».	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Познавательные: Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Личностные: Проявлять активность, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям Коммуникативные: Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты. Познавательные: Уметь действовать по готовому алгоритму, принятие и удержание готовой учебной задачи.
68.			Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки».	ОРУ со скакалкой. Су. Специальные беговые упражнения. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. П/И «Прыгуны и пятнашки».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.	Регулятивные: Научаться целеполаганию как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно. Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. Личностные: Уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
69.			Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	П/игра «Гонка мячей по кругу».	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игровые действия для развития физических качеств.	Коммуникативные: Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; Познавательные: Уметь делать поиск и выделение необходимой информации.
70.			Подвижная игра «Борьба за мяч».	ОРУ с мячом. СУ. П/игра «Борьба за мяч»	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Корректировка техники. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности.	Коммуникативные: Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; Познавательные: Уметь делать поиск и выделение необходимой информации.

					Использовать игровые действия а для развития физических качеств.	
71.			Игры с прыжками. Игра «Пустое место».	Игры с прыжками. Игра «Пустое место».	Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Умение излагать правила и условия проведения подвижных игр. Освоение двигательных действий, составляющие содержание подвижных игр.	Познавательные: Понимать и принимать цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: Задавать вопросы. Личностные: Проявлять учебные мотивы; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа.
72.			Урок-праздник. Игра «Школа мяча».	Игра «Школа мяча».	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Освоение технических действия из спортивных игр	Познавательные: Понимать и принимать цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: Задавать вопросы. Личностные: Проявлять учебные мотивы; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа.
73.			П/И «Стенка», «Пустое место», «Точно в цель».	П/И «Стенка», «Пустое место», «Точно в цель».	Моделирование технических действий в игровой деятельности. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Умение выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	Познавательные: Осознавать основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Регулятивные: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата Коммуникативные: Осмысливать потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.
74.			Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты с мячами, обручами, кубиками.	Моделирование технических действий в игровой	Познавательные: Осознавать основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой

					<p>деятельности. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Умение выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	<p>системы. Регулятивные: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата Коммуникативные: Осмысливать потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.</p>
75.			<p>Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.</p>	<p>Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.</p>	<p>Моделирование технических действий в игровой деятельности. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Умение выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	<p>Познавательные: Осознавать основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Регулятивные: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата Коммуникативные: Осмысливать потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.</p>
<p>4 четверть (24 часа) Легкая атлетика (24 часа)</p>						
76.			<p>Т.Б. на занятиях. Преодоление препятствий.</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»</p>	<p>Моделирование ситуации, требующих перехода от одних действий к другим. Умение демонстрировать физические кондиции.</p>	<p>Предметные: Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием; Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Познавательные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.</p>
77.			<p>Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 50м, ходьба – 100м</i>).</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»</p>	<p>Умение характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различия упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость).</p>	<p>Регулятивные: Научиться владеть навыками контроля своей деятельности. Метапредметные: Научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: Подчинять свои желания сознательно</p>

					Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	поставленной цели.
78.			Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м).	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 3(4) минуты в чередовании с ходьбой.	Умение демонстрировать физические кондиции. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Моделирование свою нагрузку в зависимости от цели урока. Применять беговые упражнения для развития физ - х качеств	Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Личностные: Научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Коммуникативные: Уметь донести свою позицию до собеседника.
79.			Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м).	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.	Моделирование физический нагрузки для развития физического качеств - выносливость. Демонстрация вариативного выполнения беговых упражнений.	Регулятивные: Принимать учебную задачу, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям. Личностные: Научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Предметные: Формировать навык систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости).
80.			Бег в заданном коридоре. Бег (60м).	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	Моделирование физических нагрузок для развития физического качеств - выносливость. Демонстрация техники гладкого бега по стадиону. (6 мин).	Личностные: Проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Познавательные: Уметь действовать по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи. Предметные: Формировать навык систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).
81.			Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки.	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. в чередовании с ходьбой. П/игра.	Умение характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	Предметные: Формировать навык систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости). Личностные: Проявлять положительные качества

					<p>Умение демонстрировать физические кондиции</p> <p>Умение проявлять качества быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Сравнение разных способов выполнения упражнений, выбирать удобный вариант.</p>	<p>личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>
82.		Спринтерский бег. Стартовый разгон.	<p>Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»</p>	<p>Умение демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.</p> <p>Умение различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).</p> <p>Умение бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.</p> <p>Прогнозирование результата выполнения – бег 30 м.</p>	<p>Коммуникативные: Понимать принятие различных позиций и точки зрения на предмет.</p> <p>Метапредметные: Научаться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;</p> <p>Предметные: Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием.</p>	
83.		Высокий старт. Финальное усилие.	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра.</p>	<p>Различия упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Умение выполнять в основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Различия разных видов бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние</p> <p>Умение демонстрировать финальное усилие в эстафетах.</p>	<p>Личностные: Подчинять свои желания сознательно поставленной цели.</p> <p>Предметные: Овладеть прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками.</p> <p>Метапредметные: Обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.</p>	
84.		Высокий старт. Финиширование.	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 25 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра</p>	<p>Контроль и осуществление за правильностью выполнения данного упражнения.</p> <p>Различия упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств</p>	<p>Личностные: Проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> <p>Регулятивные: Удерживать цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану.</p> <p>Предметные: Формировать навык систематического</p>	

				«Запрещенное движение».	(координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.	наблюдения за показателями основных физических качеств.
85.			Метание малого мяча в цель (2x2) с 3 – 4 метров.	Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание в цель. П/игра «Точный расчет».	Моделирование комплексов упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Освоение техники метания малого мяча.	Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Предметные: Владеть умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) под руководством учителя. Личностные: Проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
86.			Метание мяча в цель.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 – 4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»	Проявление качеств силы, быстроты и координации при метании малого мяча Умение демонстрировать отведение руки для замаха Умение метать из различных положений. Умение сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный вариант.	Регулятивные: Определять цель выполнения заданий на уроке. Коммуникативные: Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты; Предметные: Владеть прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками.
87.			Метание мяча на дальность.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра «Кто дальше бросит» .	Проявление качеств силы, быстроты и координации при метании малого мяча умение сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применение упражнений в метании мяча для развития физических качеств.	Личностные: Формировать у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры; Предметные: Владеть прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками. Регулятивные: владеют навыками организации и участия в коллективной деятельности.
88.			Метание набивного мяча из разных положений.	Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание набивного мяча из разных положений (сидя, стоя, спиной вперед).	Проявление качеств силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Умение сравнивать разные способы выполнения	Личностные: Формировать у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры. Предметные: Владеть прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками.

					упражнений, выбирать удобный. Применение упражнений в метании мяча для развития физических качеств.	Регулятивные: Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности.
89.			Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде».	Выявление характерных ошибок в технике выполнения прыжковых упражнений. Моделирование комплексов упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	Личностные: Уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Метапредметные: Формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Регулятивные: Владеть навыками организации и участия в коллективной деятельности.
90.			Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробушки».	Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры» П/игра «Прыгающие воробушки»	Проявление качеств силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Освоение техники выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Контроль: умение обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. Умение ориентироваться в пространстве.	Предметные: Формировать навык систематического наблюдения за величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.). Регулятивные: Научаться объективно оценивать свои учебные достижения. Личностные: Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
91.			Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры» П/игра «Прыгающие воробушки»	Проявление качеств силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Освоение техники выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Контроль: умение обнаруживать и устранять ошибки (в ходе	Предметные: Формировать навык систематического наблюдения за величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.). Регулятивные: Научаться объективно оценивать свои учебные достижения. Личностные: Уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

					выполнения) данного упражнения. Умение ориентироваться в пространстве.	сопереживания.
92.			Промежуточная аттестация (сдача нормативов ГТО).	Сдача нормативов ГТО	Умение различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Умение характеризовать показатели физического развития. Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	Познавательные: Анализировать факты истории развития физической культуры. Регулятивные: Осознавать человеком себя, как представителя страны и государства. Коммуникативные: Стремиться к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.
93.			Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».	ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Беседа о закаливании организма.	Проявление качеств силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Освоение техники выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Контроль: умение обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. Умение ориентироваться в пространстве.	Регулятивные: Научиться объективно оценивать свои учебные достижения. Познавательные: Обучать работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации. Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
94.			Челночный бег 3x10м.	ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м.	Проявление качеств силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Освоение техники выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Контроль: умение обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. Умение ориентироваться в пространстве.	Регулятивные: Научиться объективно оценивать свои учебные достижения. Познавательные: Обучать работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации. Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

95.			Бег 200м.	ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 200м.	Проявление качеств силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Освоение техники выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Контроль: умение обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. Умение ориентироваться в пространстве.	Регулятивные: Научаться объективно оценивать свои учебные достижения. Познавательные: Обучать работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации. Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
96.			ОРУ на выносливость. П/игра «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег – 5 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	Моделирование физических нагрузок для развития физического качеств - выносливость. Умение демонстрировать технику гладкого бега по кругу. (5 мин).	Личностные: Проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Познавательные: Действовать по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи. Предметные: Формировать навык систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).
97.			ОРУ на внимание, П/игры «Перестрелка», «Кто быстрее?».	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег – 5 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	Моделирование физических нагрузок для развития физического качеств - выносливость. Умение демонстрировать технику бега по кругу. (5 мин)	Личностные: Проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Познавательные: Действовать по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи. Предметные: Формировать навык систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

98.			ОРУ на выносливость, внимание. П/игры «Захват флага».	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег – 5 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	Моделирование физических нагрузок для развития физического качеств - выносливость. Умение демонстрировать технику бега по кругу. (5 мин).	<p>Личностные: Проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> <p>Познавательные: Действовать по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи.</p> <p>Предметные: Формировать навык систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).</p>
99.			Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 5 мин».	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег – 5 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	Моделирование физических нагрузок для развития физического качеств - выносливость. Умение демонстрировать технику бега по кругу. (5 мин).	<p>Личностные: Проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> <p>Познавательные: Действовать по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи.</p> <p>Предметные: Формировать навык систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).</p>