

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов пгт Богородское»

Приложение к ООП НОО

Приказ № 84 от 31.08.2022

«О внесении изменений в ООП НОО, ООП
ООО, ООП СОО на 2022- 2023 учебный год»

Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
1-4 классы
2022-2023 учебный год

Программу подготовили
учителя начальных классов
Новоселова-Новикова Т.Н.
Полетаева Н.Г.
Шишкина Н.Б.
Курочкина В.Ю.

Богородское
2022

Пояснительная записка

I. Рабочая программа предмета «Физическая культура» для начального общего образования разработана на основе:

- нормативных документов

1. Закон «Об образовании в РФ», ФЗ № 273;
2. Санитарно-эпидемиологические правила и 2.4.2. 2821– 10;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 19 декабря 2012 г. N 1067 г. Москва, Зарегистрирован в Минюсте РФ 30 января 2013 г. Регистрационный N 26755. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 декабря 2014 г. N 1644 г. Москва
5. Примерная основная образовательная программа начального общего образования;
6. ФГОС НОО;

- информационной-методических материалов

1. Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта НОО по физической культуре, рабочей программы, ВИ Лях. 1-4 классы М.: Просвещение 2011.

2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. – 40е издание переработанное.-М.: Просвещение, 2011. (Стандарт второго поколения).

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.

2. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами ФК.

3. Овладение школой движения.

4. Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.

5. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей.

6. Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаря, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.

7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков ЗОЖ.

8. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

9. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

1. Организация коррекционно-развивающих занятий с целью развития пространственной ориентировки, ВПФ;
2. Формирование познавательной активности, учебной мотивации через игровой компонент;
3. Формирование произвольной регуляции (программирование своей деятельности, самоконтроль).

Общая характеристика учебного предмета, курса.

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

Важнейшим требованием поведения современного урока по ФК является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета в учебном плане.

Курс «ФК» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 270 ч): в 1 классе 66ч., во 2 классе 68ч, в 3 классе 68ч, в 4 классе 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 270 ч. на четыре года обучения (по 2 ч в неделю).

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель
1	2	33
2	2	34
3	2	34
4	2	34
Всего часов за учебный год плану	270	

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса физическая культура.
Личностные, метапредметные и предметные результаты

1 класс

	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	Личностные
Базовый уровень	<p>осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики, заданий по лыжной подготовке;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций, легкоатлетических упражнений.</p>	<p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости), направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без, при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	<p>- мотивационная основа на занятия гимнастикой, лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p>

<p>Повышенный</p>	<p>Рассказывать о правилах подвижных игр;</p> <p>рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения;</p> <p>заполнять дневник самоконтроля;</p>	<p>Работать в группе, устанавливать рабочие отношения; сохранять доброжелательное отношение друг к другу; сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга;</p> <p>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли</p>	<p>Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; самостоятельно формулировать познавательные цели; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;</p>	<p>Находить выходы из спортивных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; умение находить выходы из спорных ситуаций.</p>
-------------------	--	---	--	---

2 класс

	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	Личностные
Базовый уровень	<p>Рассказывать о правилах подвижных игр;</p> <p>рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения;</p> <p>заполнять дневник самоконтроля;</p>	<p>Работать в группе, устанавливать рабочие отношения; сохранять доброжелательное отношение друг к другу; сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга;</p> <p>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли</p>	<p>Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; самостоятельно формулировать познавательные цели; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;</p>	<p>Находить выходы из спортивных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты; формирование</p> <p>установки на безопасный, здоровый образ жизни; умение находить выходы из спорных ситуаций.</p>

Повышенный	Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, справочников; анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы; отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; критично относиться к своему мнению, участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.	Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и жизненных ситуациях; определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов; оценка своего задания по параметрам, заранее представленным.	Освоение личного смысла учения; желания продолжать учебы; оценка жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей.
------------	---	---	--	---

3 класс

	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	Личностные
Базовый уровень	Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, справочников; анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы; отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; критично относиться к своему мнению, участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.	Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и жизненных ситуациях; определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов; оценка своего задания по параметрам, заранее представленным.	Освоение личностного смысла учения; желания продолжать учебы; оценка жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей.

Повышенный	Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты; самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом; предвидеть последствия коллективных решений.	Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать; определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.	Освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута; оценка жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России.
------------	--	--	---	---

4 класс

	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	Личностные
Базовый уровень	Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты; самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом; предвидеть последствия коллективных решений.	Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать; определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.	Освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута; оценка жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России.

Повышенный	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных ситуаций; рефлексировать способы и условий действий, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.	планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; проявлять инициативу для сотрудничества в поиске и сборе информации; искать и оценивать альтернативные способы разрешения конфликта, принимать решения и реализовывать его; уметь выражать свои мысли в соответствии с задачами условиями коммуникаций.	Определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата; прогнозировать результат и уровень усвоения знаний, его временных характеристик; контролировать в форме сличения способ действий и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; выделять и осознавать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения, оценивать результаты работы.	Устанавливать связь между целью учебной деятельности и ее мотивом; умение отвечать на вопрос: какое значение и какой смысл имеет для меня учение?
------------	--	---	--	---

Предметные результаты: 1 класс
Раздел: Знания о физической культуре

Базовый уровень:	Знать разминку, направленную на развитие координации движений , удерживать дистанцию, темп и ритм; знать и соблюдать личную гигиену и режим дня; различать разные виды спорта; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
------------------	--

Повышенный уровень:	<p>Знать, что такое физические упражнения, их отличие от естественных движений;</p> <p>история зарождения древних Олимпийских игр; физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств;</p> <p>планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности; закаливающие процедуры, и их роль в физическом развитии человека; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>
---------------------	---

Раздел: Способы физкультурной деятельности

Базовый уровень	<p>Знать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p> <p>знать упражнения на координацию движений</p> <p>знать правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря;</p> <p>комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p>
Повышенный уровень:	<p>Знать, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять; правила оказания первой помощи при травмах; выполнять комплексы утренней зарядки; выполнять закаливающие процедуры;</p>

Раздел Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.

Базовый уровень	<p>Научится строиться в шеренгу и колонну, размыкаться на вытянутые руки в сторону, выполнять повороты направо, налево, кругом, команды «Равняйся, смирно», «По порядку рассчитайсь», «На первый – второй рассчитайсь»,</p>
-----------------	---

	<p>«Налево в обход шагом марш», «Бегом марш»; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;</p> <p>выполнять различные перекаты, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках; правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены; соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)</p>
Повышенный уровень:	<p>выполнять строевые действия в шеренге и колонне;</p> <p>выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>выполнять упражнения на гимнастической скамейке;</p> <p>выполнять наскок на гимнастического козла;</p> <p>вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовкой.</p> <p>Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)</p>

Раздел Легкая атлетика.

Базовый уровень	<p>научится способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; выполнения легкоатлетических упражнений;</p> <p>выполнять беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с изменением направления и скорости;</p> <p>выполнять челночный бег; метать мяч на дальность и на точность;</p> <p>соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)</p>
-----------------	---

<p>Повышенный уровень:</p>	<p>выполнять технику высокого старта; пробегать на скорость 30м;</p> <p>выполнять прыжок в длину с места и с разбега; выполнять челночный бег; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; метать мяч на дальность и на точность; броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы; пробегать 1км; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;</p> <p>Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)</p>
----------------------------	--

Раздел Лыжная подготовка.

<p>Базовый уровень</p>	<p>научится переносить лыжи по команде « На плечо», « Под рукой»;</p> <p>выполнять ступающий и скользящий шаг с палками и без них ;</p> <p>выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;</p> <p>подъем на склон « полуелочкой» с палками и без них;</p> <p>выполнять спуск в основной стойке; торможение падением; кататься на лыжах змейкой;</p> <p>правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)</p>
<p>Повышенный уровень:</p>	<p>терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности; свободно передвигаться на лыжах ступающий и скользящий шаг с палками и без них ;</p> <p>выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них; уметь обгонять друг друга;</p> <p>уметь тормозить падением;</p>

	<p>подъем на склон « полуелочкой», « елочкой» с палками и без них, а также спускаться в основной стойке; проходить дистанцию 1.5 км;</p> <p>уметь играть в подвижную игру «Накаты»;</p> <p>соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)</p>
--	---

Раздел Подвижные и спортивные игры.

<p>Базовый уровень</p>	<p>Знать значение подвижных игр для укрепления здоровья человека;</p> <p>знать правила русских народных игр их стихотворное сопровождение; уметь играть в командные подвижные игры; уметь играть в разные подвижные игры; выполнять упражнения с мячами в эстафете; выполнять ведение мяча правой и левой рукой; иметь представления о технике бросков и ловли мяча в парах;</p> <p>соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми.</p>
<p>Повышенный уровень</p>	<p>уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры ;</p> <p>овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр; уметь играть в различные подвижные игры; владеть техникой броска и ловли мяча в парах; иметь углубленные представления о технике ведения мяча и эстафетах;</p> <p>иметь представления о технике броска мяча в кольцо «сверху» и «снизу»; иметь представления о бросках через волейбольную сетку; соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными играми.</p>

Предметные результаты: 2 класс
Раздел: Знания о физической культуре

Базовый уровень:	<p>Знать, что такое физические упражнения, их отличие от естественных движений;</p> <p>история зарождения древних Олимпийских игр; физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств;</p> <p>планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности; закаливающие процедуры, и их роль в физическом развитии человека; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>)</p>
Повышенный уровень:	<p>Научится составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование; наблюдение за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.</p>

Раздел Способы физкультурной деятельности

Базовый уровень	<p>Знать, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять; правила оказания первой помощи при травмах; выполнять комплексы утренней зарядки; выполнять закаливающие процедуры;</p>
Повышенный уровень:	<p>Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p>

Раздел Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.

Базовый уровень	<p>выполнять строевые действия в шеренге и колонне;</p> <p>выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>выполнять упражнения на гимнастической скамейке;</p> <p>выполнять наскок на гимнастического козла;</p> <p>вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовкой.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)</p>
Повышенный уровень:	<p>Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки и зрения, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки по частоте пульса; выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)</p>

Раздел Легкая атлетика.

Базовый уровень	<p>выполнять технику высокого старта; пробегать на скорость 30м;</p> <p>выполнять прыжок в длину с места и с разбега; выполнять челночный бег; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; метать мяч на дальность и на точность; броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы; пробегать 1км; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений</p>
-----------------	--

	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)		
Повышенный уровень:	Вид упражнения	мальчики	девочки
	Бег 30 метров (сек)	6,2	6,6
	Бег 1000 метров (мин)		
	Прыжок в длину с места (см)	140	135
	Подтягивание (раз)	3	
	Подъем туловища 30 сек	11	10
	Сгибание рук в упоре (раз)	10	10
	Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)		

Раздел Лыжная подготовка.

Базовый уровень	<p>терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности; свободно передвигаться на лыжах ступающий и скользящий шаг с палками и без них ;</p> <p>выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них; уметь обгонять друг друга;</p> <p>уметь тормозить падением;</p> <p>подъем на склон « полуелочкой», « елочкой» с палками и без них, а также спускаться в основной стойке; проходить дистанцию 1.5 км;</p>
-----------------	---

	<p>уметь играть в подвижную игру «Накаты»;</p> <p>соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)</p>
Повышенный уровень:	<p>уметь передвигаться ступающим и приставным шагами; уметь управлять лыжей; поворачивать переступанием вокруг пяток и носков лыж с палками и без палок; иметь выработанное «чувство» лыж и снега.</p> <p>Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)</p>

Раздел Подвижные и спортивные игры.

Базовый уровень	<p>уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры ;</p> <p>овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр; уметь играть в различные подвижные игры; владеть техникой броска и ловли мяча в парах;</p> <p>иметь углубленные представления о технике ведения мяча и эстафетах;</p> <p>иметь представления о технике броска мяча в кольцо «сверху» и «снизу»; иметь представления о бросках через волейбольную сетку; соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными играми.</p>
Повышенный уровень	<p>Уметь самостоятельно организовывать подвижные игры, умение заинтересовать товарищей, знать правила игр баскетбол и волейбол, выполнять некоторые элементарные технические движения по спортивным играм.</p>

Предметные результаты: 3 класс

Раздел: Знания о физической культуре

Базовый уровень:	Научится составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование; наблюдение за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.
Повышенный уровень:	Знать когда и как возникли физическая культура и спорт; знать что такое физическая культура; знать спортивный инвентарь школьника; знать все о нормативах, физических нагрузках и правилах выполнения физических упражнений.

Раздел Способы физкультурной деятельности

Базовый уровень	Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
Повышенный уровень:	Знание о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

Раздел Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.

Базовый уровень	<p>Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки и зрения, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки по частоте пульса; выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)</p>
Повышенный уровень:	<p>ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.</p> <p>Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)</p>

Раздел Легкая атлетика.

Базовый уровень	Вид упражнения	мальчики	девочки
	Бег 30 метров (сек)	6,2	6,6
	Бег 1000 метров (мин)		
	Прыжок в длину с места (см)	140	135
	Подтягивание (раз)	3	
	Подъем туловища 30 сек	11	10
	Сгибание рук в упоре (раз)	10	10
	Подготовка к выполнению нормативов		

	Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)		
Повышенный уровень:	Вид упражнения	мальчики	девочки
	Бег 60 метров (сек)	10,4	10,8
	Бег 1000 метров (мин)	4,30	5.20
	Прыжок в длину с разбега (см)	290	240
	Прыжок в длину с места (см)	155	140
	Прыжок в высоту (см)	100	95
	Метание (м)	27	17
	Подъем туловища 60 сек	35	25
	Подтягивание (раз)	5	13
	Сгибание рук в упоре (раз)	14	9
	Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)		

Раздел Лыжная подготовка.

Базовый уровень	<p>уметь передвигаться ступающим и приставным шагами; уметь управлять лыжей; поворачивать переступанием вокруг пяток и носков лыж с палками и без палок; иметь выработанное «чувство» лыж и снега.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)</p>
Повышенный уровень:	<p>Уметь выполнять строевые упражнения на лыжах; знать технику выполнения упражнений на лыжах; знать название и значение всех лыжных ходов, поворотов и спусков.</p> <p>Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)</p>

Раздел Подвижные и спортивные игры.

Базовый уровень	<p>Уметь самостоятельно организовывать подвижные игры, умение заинтересовать товарищей, знать правила игр баскетбол и волейбол, выполнять некоторые элементарные технические движения по спортивным играм.</p>
Повышенный уровень	<p>Знать разные виды подвижных и спортивных игр; <u>понимать</u> роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; <u>уметь</u> передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях; выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; <u>использовать</u>: изученные виды упражнений для утренней гимнастики.</p>

Предметные результаты: 4 класс

Раздел: Знания о физической культуре

Базовый уровень:	Знать когда и как возникли физическая культура и спорт; знать что такое физическая культура; знать спортивный инвентарь школьника; знать все о нормативах, физических нагрузках и правилах выполнения физических упражнений
Повышенный уровень:	Учащиеся должны знать: простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний; схему техники прыжка способом «перекат», «перекидной»; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса; знать температуру нормы для спортивных и оздоровительных занятий в зимнее и летнее время; меры безопасности; знать межпредметные связи физической культуры.

Раздел Способы физкультурной деятельности

Базовый уровень	Знание о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.
Повышенный уровень:	Ученик должен знать: правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию; основные этапы развития физической культуры в России; упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств; правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля; основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления; понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений; значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки; приемы закаливания во все времена года; точные правила одной из спортивных игр.

Раздел Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.

Базовый уровень	<p>Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)</p>
Повышенный уровень:	<p>Выпускник должен уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой. Ученик должен знать название гимнастических снарядов;</p> <p>Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)</p>

Раздел Легкая атлетика.

Базовый уровень	Вид упражнения	мальчики	девочки
	Бег 60 метров (сек)	10,4	10,8
	Бег 1000 метров (мин)	4,30	5.20
	Прыжок в длину с разбега (см)	290	240

	Прыжок в длину с места (см)	155	140	
	Прыжок в высоту (см)	100	95	
	Метание (м)	27	17	
	Подъем туловища 60 сек	35	25	
	Подтягивание (раз)	5	13	
	Сгибание рук в упоре (раз)	14	9	
	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)			
Повышенный уровень:	Мальчики			
	1	Прыжок в длину с места (см)	160	
	2	Метание набивного мяча (см)	380	
	3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.0	
	4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	
	5	Поднимание туловища за 1 мин.	38	
	6	Наклон вперед сидя (см)	+9	
	7	Бег 60 м. (сек)	10.0	

8	Метание малого мяча 150г (м)	34
9	Подтягивание в висе (раз)	6
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	3.40
12	Лазание по канату (м)	5
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.50
	Девочки	
1	Прыжок в длину с места (см)	155
2	Метание набивного мяча (см)	350
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.3
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100
5	Поднимание туловища за 1 мин.	28
6	Наклон вперед сидя (см)	+12
7	Бег 60 м (сек)	10.4
8	Метание малого мяча 150г (м)	21

9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15
10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	7.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300
12	Лазание по канату (м)	4
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	9.00

Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)

Раздел Лыжная подготовка.

Базовый уровень	<p>Уметь выполнять строевые упражнения на лыжах; знать технику выполнения упражнений на лыжах; знать название и значение всех лыжных ходов, поворотов и спусков.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)</p>
Повышенный уровень:	<p>Учение должен раскрывать историю, значение, классификацию лыжного спорта, знать экипировку лыжника, правила техники безопасности, лыжные ходы, подъемы, стойки спусков, способы торможения, повороты в движении, основные правила соревнований.</p> <p>Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)</p>

Раздел Подвижные и спортивные игры.

Базовый уровень	Знать разные виды подвижных и спортивных игр; <u>понимать</u> роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; <u>уметь</u> передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях; выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости); осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; <u>использовать</u> : изученные виды упражнений для утренней гимнастики.
Повышенный уровень	Знать правила укрепления здоровья, содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; знать технику стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

VI. Содержание учебного предмета, курса.

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.

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжные гонки

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физической деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание: малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Плавание: подготовительные упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Стрела», «Звезда». Плавание «кролем» на груди и спине, вольным стилем, элементы прикладного плавания. Подвижные игры «Переправа», «Караси и щука», «Собиратели жемчуга», «Рыбки и рыболов», «Охотники и утки».

VII. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности
1 класс

№	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности
1	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
2	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук.	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйся».
3	Сочетание различных видов ходьбы.	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.
4	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Бег в чередовании с ходьбой. Играть в игру «Кошки - мышки». Развивать скоростные качества.
5	Бег с преодолением препятствий.	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Разучат игру «С кочки на кочку». Научатся играть в игру «Два Мороза».
6	Бег по размеченным участкам дорожки.	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
7	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Знакомятся с челночным бегом. Осваивают правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.
8	Режим дня и личная гигиена.	<p>Познакомиться с режимом дня. Развивают выносливость, умения распределять силы. умение чередовать бег с ходьбой.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p>

9	Режим дня и личная гигиена.	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.
10	Эстафеты. Бег с ускорением.	Развивать выносливость, умения распределять силы. умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики
11	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.	Познакомить с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.
12	Совершенствование навыков бега.	Развивать выносливость, умения распределять силы. умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
13	Эстафеты с мячами.	Выполняют эстафеты с мячами. Развивать выносливость, умения распределять силы, правильно передавать эстафету – мяч. Развивать внимательность, терпеливость.
14	Прыжок в длину с места, с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Учатся выполнять прыжок в длину с места, с разбега. Разучить новые виды прыжков для завершения комплекса ОРУ.
15	Ведение и передача баскетбольного мяча	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе игры. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
16	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал – садись».	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Разучить подвижные игры « Пустое место», «Зайцы и Жучка».

17	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Разучивание игр.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Разучить подвижные игры «Зайцы, лягушки, воробы», «Воробышки и кот».
18	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Развивать выносливость, умения распределять силы. Разучить подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»
19	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований»	Разучить подвижную игру «Снайперы». Закрепить умение играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».
20	Строевые команды	Развивать внимание. Разучить игру строевые команды
21	Группировка, перекаты в группировке.	Совершенствовать навык группировок и перекатов
22	Кувырок вперед в упор присев.	Осваивать технику кувырка вперед
23	Гимнастический мост из положения, лежа на спине.	Разучить технику выполнения гимнастического моста
24	Стойка на лопатках. Игра «Чер холодный ручей».	
25	Основные способы передвижения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье.	Познакомить детей с жизненно важными способами передвижения человека, как ходьба, бег, прыжки и т.д. Развивать выносливость при ходьбе, беге. Закреплять умение играть в изученные подвижные игры.

26	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).	Преодолевать полосу препятствий. Выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости.
27	Передвижения по гимнастической стенке.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.
28	Урок - соревнование «Лазание по гимнастической скамейке».	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
29	Перелезание через гимнастического коня.	Освоить технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдать правила техники безопасности при перелезании через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.
30	Урок - соревнование Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке, лежа на животе, и из упора, стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.
31	Акробатические комбинации.	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.
32	ОРУ с гимнастической палкой.	Осваивать технику выполнения ОРУ с гимнастической палкой. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.
33	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному.	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоить универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке
34	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору».	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
35	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).

36	Гимнастика с основами акробатики: «Через холодный ручей».	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.
37	Урок - игра. Основные физические качества. Игра» Слушай сигнал»	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
38	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.	Тренируются переносить и надевать лыжи. Учатся передвигаться скользящим шагом, скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)
39	Техника безопасности при занятиях на лыжах.	Закрепляют умения переносить и надевать лыжи. Учатся передвигаться скользящим шагом, учатся выполнять повороты переступанием на месте.
40	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Закрепляют умения переносить и надевать лыжи. Учатся передвигаться скользящим шагом, учатся выполнять повороты переступанием на месте
41	Разучивание скользящего шага.	Закрепляют умения переносить и надевать лыжи. Учатся передвигаться скользящим шагом, учатся выполнять повороты переступанием на месте.
42	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Упражняются в передвижении скользящим шагом, скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)
43	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.
44	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Закрепляют умения переносить и надевать лыжи. Учатся передвигаться скользящим шагом, учатся выполнять повороты переступанием на месте.

45	Передвижение скользящим шагом. Отработка умений.	Упражняются в передвижении скользящим шагом, скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)
46	Попеременно двухшажный ход.	Упражняются в передвижении скользящим шагом, скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)
47	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.	Повторять технику ступающего и скользящего шага с лыжными палками. Освоить технику спуска и подъема.
48	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору»	Научатся: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты)
49	Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Совершенствовать технику скользящего шага с лыжными палками. Проверить себя на выносливость при прохождении дистанции 1 км.
50	Подъем елочкой.	Повторять технику подъема «елочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками.
51	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Познакомить с приемами закаливания.
52.	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.
53.	Бег на 30 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Разучить подвижную игру «Ловишка». Тестирование бега на 30 м с высокого старта,
54.	Бег на 60 метров.	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); Тестирование бега

	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	на 60 м с высокого старта,
55.	Прыжки в длину с разбега. ТБ во время прыжка в длину. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Разучить технику прыжка в длину с разбега. Познакомить детей с техникой безопасности при выполнении прыжков в длину.
56.	Прыжки в длину с разбега.(Закрепление)	Совершенствовать технику прыжка в длину. Проходят тестирование прыжка в длину.
57.	Бег. Метание малого мяча на дальность.	Разучить технику метания малого мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании малого мяча.
58.	Метание малого мяча на дальность.(Закрепление)	Тестирование метания малого мяча на дальность.

59	Игра «Финские санки».	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Развивать выносливость.
60.	Прыжок в высоту.	Познакомить с техникой прыжка в высоту. Совершенствовать технику прыжка в высоту.
61.	«Челночный» бег Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости.
62.	Кроссовая подготовка.	Выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру «Салки».
63.	Беговые упражнения.	Развивать выносливость через выполнение беговых упражнений.

64.	Тестирование челночного бега 3×10м	Проходят тестирование челночного бега 3×10м
65.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	Развивать выносливость через участие в эстафетах. Осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств.
66.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.

2 КЛАСС

1	2	3	4	Характеристика деятельности учащихся
№ п/п	Тема урока	Дата проведения	план факт	
Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры				
1	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место»			Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с содержанием и организацией уроков физ.культуры; учатся слушать и выполнять команды «Равняйся», «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу по росту, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки-догонялки»
2	Повторение строевых упражнений. Обучение			Строятся в шеренгу, колонну, выполняют комплекс утренней гимнастики, разучивают как принимается положение высокого старта и выполняют; повторяют технику челночного бега, правила и играют в игру «Ловишка»

	понятию «высокий старт».			
3	Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»
4	Развитие скорости и ориентации в пространстве.. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют бег 3* 10м на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»
5	Обучение прыжкам вверх и в длину с места.			Выполняют легкоатлетические упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, выполняют прыжки вверх и в длину с места повторяют правила и играют в игру «Удочка»

	Игра «Удочка».			
6	Совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки».			Знакомятся, какая польза от занятий физической культурой; выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжки вверх и в длину с места; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»
7	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			Знакомятся когда появились первые спортивные соревнования; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют прыжок в длину с места и выполняют прыжок на результат, играют в игру «Жмурки»
8	Развитие ловкости, внимания в метании мал. мяча на дальность.			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; повторяют, как выполнять метание малого мяча. Мяча на дальность, выполняют метание, разучивают правила и играют в игру «Кто дальше бросит»
9	Контроль			Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание малого мяча. Мяча на дальность,

	двигательных качеств: метание на дальность Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			выполняют метание на результат, повторяют и проводят эстафету «За мячом противника»
10	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение».			Знакомятся, как увеличивать и уменьшать скорость бега; выполняют беговые задания, выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников, повторяют правила и играют в игры «Два Мороза» и «Запрещенное движение»
11	Ознакомление с основными способами развития выносливости.. Контроль пульса.			Знакомятся, как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, повторяют нахождение пульса и контролируют самочувствие по частоте пульса; повторяют правила и играют в игру «Воробышки-попрыгунчики»
12	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции.			Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Горелки»
13	ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным			Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в

	инвентарем. Развитие координационны х способностей			игру «Охотник и зайцы»
14	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Игра «Море волнуется»			Разучивают строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют, как выполняется подъем туловища из положения, лежа на спине, выполняют упражнение на пресс, повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»
15	Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Игра «Отгадай, чей голосок» Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»
16	Разучивание эстафет с гимнастической палкой.			Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся какие качества развиваются при подтягивании на перекладине и как выполняется подтягивание; выполняют подтягивание на результат; разучивают и выполняют эстафеты с гимнастической палкой
17	Повторение прыжков на одной и двух ногах разными			Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, разучивают и выполняют прыжок в длину с разбега нагим. Мат, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»

	способами. Игра «День и ночь»			
18	Разучивание ОРУ с обручем. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч»			Выполняют общеразвивающих упражнения с обручем, прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат в ряд и в «шахматном порядке»), повторяют прыжок в длину с разбега нагим. Мат и выполняют его на оценку; разучивают, как правильно выполняется отжимание от пола, и выполняют; повторяют правила и играют в игру «Займи обруч»
19	Совершенствование ОРУ с обручем. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			Выполняют упражнения с обручем; разучивают способы пролегания в обруч: прямо и боком; разбирают, как правильно выполняется пролегание, и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; разучивают и выполняют эстафеты с обручем
20	Обучение ползанию по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка»			Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползание по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; повторяют правила и играют в игру «Удочка»

Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики.			
21	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор		Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате; разучивают правила и играют в игру «Что изменилось»
22	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, выполняют перекаты в группировке, повторяют правила и играют в игру «Передача мяча в туннеле»
23	Повторение техники кувырка вперед. Игра «Мышеловка»		Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют, как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, выполняют задания в круговой тренировке, повторяют правила и играют в игру «Мышеловка»
24	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед.		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, выполняют кувырок вперед на оценку; разучивают правила и играют в игру «Посадка картофеля»
25	Развитие гибкости в упражнении «мост». Игра «Кот и мышь»		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»

26	<p>Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Наклон вперед из положения стоя</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>			<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, разучивают и выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»</p>
27	<p>Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по гимнастической скамейке.</p> <p>Повторение Игра на внимание «Запрещенное движение»</p>			<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, гам. Упр. «мост»; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» и игру на внимание «Запрещенное движение»</p>
28	<p>Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».</p>			<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка»; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; разучивают правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»</p>
29	<p>Объяснение значения физкультминуток</p>			<p>Знакомятся со значением физкультминуток для здоровья и принципами их построения; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате, повторяют упражнения «Капля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и</p>

	для укрепления здоровья, принципов их построения. Игра «Волк во вру»			играют в игру «Волк во вру»
30	Повторение строевых упражнений.			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету
31	Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»			Знакомятся с правилами безопасности в играх; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют строевые упражнения на оценку; повторяют акробатические упражнения: «стой-ка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса»
32	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Игра «Хитрая лиса»			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: наклон, вперед сидя на полу, «мост» и «полушпагат», выполняют перекаат назад в группировке и разучивают технику выполнения кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»
Раздел программы №3 Лыжная подготовка.				
33	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной			Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу; разучивают правила и играют в игру

	подготовки. Ходьба на лыжах.			«По местам»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
34	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка»			Беседуют о значении занятий лыжами для здоровья; получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение ступающим и скользящим шагами по лыжне; разучивают правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
35	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику поворота переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим и скользящим шагом по лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
36	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику скользящего шага и выполняют движение скользящим шагом по дистанции до 1000м; разучивают правила и играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу

37	Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками.			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают способы и технику подъема на возвышение: «лесенкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск; выполняют движение скользящим шагом по дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
38	Подъем на небольшое возвышение и спуск в основной стойке. Игра « Кто дольше прокатится на лыжах».			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику подъема «лесенкой» и «елочкой», спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск в игре «Кто дольше прокатится на лыжах»; выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
39	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двух-шажному ходу без палок и с палками.			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; знакомятся какие бывают лыжные ходы, разучивают технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне разученным ходом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
40	Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют; его на лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу

	ходом			
41	Обучение поворотам приставными шагами.			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают поворот приставным шагом на месте и в движении, торможение падением, выполняют; повторяют подъем и спуск, с возвышения применяя торможение падением; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
42	Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают падение на бок на месте и в движении; повторяют поворот приставным шагом и переступанием на месте и в движении, выполняют; повторяют подъем и спуск, с возвышения применяя падение на бок; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
43	Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			Получают лыжи и палки, организованно выход на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют передвижение по дистанции до 1000м.; играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу

44	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире»			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают торможение лыжами «плугом»; выполняют передвижение по дистанции до 1500м. в медленном темпе, применяя торможение «плугом»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
Раздел программы №4 Элементы спортивных игр.				
45	ТБ при разучивании элементов спортивных игр. Повторение броска и ловли мяча.			Знакомятся с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»
46	Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки»			Выполняют упражнения с большим мячом; разучивают способы передачи мяча в парах: снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют правила и играют в игру «Охотник и утки»
47	Разучивание упражнений с мал. Мячами. Разучивание игры «Мяч соседу»			Выполняют ОРУ с мал. Мячом; разучивают способы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол; разучивают правила и играют в игру «Мяч соседу»
48	Разучивание			Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя

	бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему»			руками; разучивают и выполняют броски одной рукой в цель; разучивают правила и играют в игру «Мяч среднему»
49	Обучение упражнениям с большим мячом у стены			Повторяют ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; разучивают способы выполнения бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»
50	Стандартизированная работа			
51	Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишка с мячом»			Выполняют ОРУ; повторяют ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; повторяют правила и играют в игру «Ловишка с мячом»
52	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху».			Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски; разучивают правила и играют в игру «Бросок мяча в колонне»
53	Совершенствование бросков в кольцо разными способами; передачи мяча в			Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски одной и двумя руками; передачи мяча в парах разными способами; повторяют правила и играют в игру «Мяч по кругу»

	парах.			
54	Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах.			Выполняют ОРУ; повторяют передачи мяча в парах на месте и выполняют на оценку; выполняют передачу мяча после ведения в паре; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»
55	Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо.			Выполняют ОРУ; выполняют ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым); бросок в кольцо после ведения; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»
56	Повторение ТБ с мячом. Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку.			Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют обще-развивающие упражнения с бол. Мячом; знакомятся какие бывают игры с мячом через сетку; разучивают передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч»
57	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо»			Повторяют ОРУ с бол. Мячом; повторяют, как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; разучивают правила и играют в игру «Выстрел в небо»

58	Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол»			Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; разучивают правила и играют в игру «Пионербол»
59	Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»			Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»
60	Совершенствовани е подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол»			Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют подачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»
61	Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей»			Выполняют ОРУ; знакомятся с ТБ при обучении элементам игры в футбол; разучивают технику и выполняют ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии; выполняют приседание за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру «Гонка мячей»
62	Обучение введению мяча внут-ренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между			Выполняют ОРУ; повторяют технику ведение мяча внутренней и внешней частью стопы и выполняют ведение по дуге с остановкой по сигналу и «змейкой» с обводкой стоек; разучивают правила и играют в игру «Слалом с мячом»

	стойками с обводкой.			
63	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Разучивание игры «Футбольный бильярд»			Выполняют ОРУ; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней частью стопы; знакомятся с игрой вратаря, выполняют пенальти в ворота; разучивают правила и играют в игру «Футбольный бильярд»
64	Разучивание игры в мини футбол по упрощенным правилам.			Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед; разучивают правила и играют в мини футбол по упрощенным правилам
65	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.

66	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Эстафета с преодолением полосы препятствий.			Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»
67	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал. Мяча на дальность.			Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание мал. Мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»
68	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств			Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи»

3-4 КЛАССЫ

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

№ п./п.	Тема урока, <i>тип урока</i>	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся Планируемые результаты
		план	факт	
Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры				
1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд			Знакомятся с правилами поведения на уроках легкой атлетики в спортивном зале и на улице, с содержанием и организацией комплекса утренней гимнастики; разучивают рапорт дежурного; учатся слушать и выполнять команды «Равняйся», «Смирно», «Вольно», построению в шеренгу, колонну по росту, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки»
2	Стандартизированная работа			Строятся в шеренгу, дежурный сдает рапорт; выполняют медленный непрерывный бег в течение 3-х мин., комплекс утренней гимнастики, повторяют технику прыжка в длину с места и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишка»
3	Разучивание специальных беговых упражнений. Бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом». Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			Повторяют построение в шеренгу, сдачу рапорта, выполняют беговую разминку, комплекс утренней гимнастики; повторяют высокий, средний, низкий старт; выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют технику челночного бега и выполняют бег 3*10м.; повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»
4	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди»			Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют его на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»

	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
5	Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка».			Выполняют легкоатлетические упражнения и бег в медленном, равномерном темпе в течение 4-х минут; повторяют технику движения рук и ног в прыжке в длину с места, выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Удочка»
6	.Контроль двигательных качеств: прыжок в длину-с места. Игра «Жмурки».			Выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжок в длину с места и выполняют его на результат; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»
7	Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Метание мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега.			Знакомятся с развитием физкультуры в России и ее значением для подготовки солдат; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют медленный, непрерывный бег до 5 минут; повторяют как выполнять метание мал.мяча на дальность с места и с трех шагов разбега, выполняют метание;играют в игру «Метатели»
8	Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»			Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал. Мяча на дальность, выполняют метание на результат, играют в игру «Подвижная цель»
9	Объяснение взаимосвязи физической			Знакомятся с взаимосвязью физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения; повторяют, как распределять силы по дистанции, выполняют бег на выносливость на оценку, комплекс

	подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Разучивание беговых упражнений в эстафете			УГГ; разучивают и выполняют эстафеты с беговыми упражнениями
10	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			Знакомятся, как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, Комплекс УГГ; выполняют бег на скорость на 30м; повторяют правила и играют в игру «Третий лишний»
11	Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву»			Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»
12	ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Игра «Охотник и зайцы».			Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»
13	Совершенствование			Повторяют строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны;

	перестроений в две шеренги, в две колонны.			выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют, как выполняется подъем туловища из положения, лежа на спине и подтягивание на пекладине, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»
14	Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»
15	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Эстафеты с гимнастической палкой.			Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся какие качества развиваются при подтягивании на перекладине; выполняют подтягивание на результат; выполняют эстафеты с гимнастической палкой
16	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			Выполняют упражнения с гимнастической палкой и упражнения для стопы, повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют его, повторяют правила и играют в игру «Ноги на весу»
17	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра			Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, отжимание от пола; повторяют технику и выполняют прыжок в длину с разбега нагим. Мат на оценку, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»

	«День и ночь»			
18	ОРУ с обручем; пролегание в обруч разными способами.			Выполняют упражнения с обручем; повторяют способы пролегания в обруч: прямо и боком; как правильно выполняется пролегание, и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; выполняют эстафеты с обручем
19	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишка с хвостиком»			Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесенкой», повторяют технику прыжка в высоту с разбега и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишка с хвостиком»
20	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках			Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползание по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; выполняют прыжок в высоту с разбега на результат; повторяют правила и играют в игру «Удочка»
21	Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Игра «Вороны и воробьи»			Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, разбирают какие основные виды деятельности используются на полосе препятствий, выполняют упражнения полосы препятствий: ползание по гимнастической скамейке, прыжок через препятствие, проползание под препятствием; выполняют приседание за 1 мин.; играют в игру «Вороны и воробьи»
22	Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание мал. Мяча в цель. Игра «Чехарда»			Выполняют упражнения в парах и задания в парах: «тачка», «сиамские близнецы», «три ноги», «лиса и кот»; повторяют метание мал. Мяча в цель (вертикальную, горизонтальную); повторяют правила и играют в игру «Чехарда»

23	Обучение упражнениям для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с песком.			Выполняют общеразвивающие упражнения по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, повторяют метание мал. Мяча в вертикальную и горизонтальную цель; выполняют эстафеты с мешочком с песком с ходьбой, ползанием, прыжками, метанием
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»			Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролеганием в обруч, ползанием
Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики.				
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров.			Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют и выполняют-с висы и упоры; разучивают дыхательные упражнения; повторяют правила и играют в игру «Что изменилось»
26	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты.			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют простейшие элементы акробатики, перекаты в группировке, повторяют правила и играют в игру «Увертывайся от мяча»
27	Совершенствование кувырка вперед.			Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют технику и выполняют кувырок вперед, разучивают, как выполнять серию кувырков вперед; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка»

28	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля»			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, два слитных кувырка вперед на оценку; играют в игру «Посадка картофеля»
29	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Игра «Кот и мышь»			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»
30	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч»			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка» на полу и скамейке; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; повторяют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»
31	<p>Повторение строевых упражнений.</p> <p>Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету

32	<p>Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»</p> <p>Комбинированный</p>			<p>Повторяют строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, перестроение в две шеренги и Двин колонны и выполняют их на оценку; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате; повторяют акробатические упражнения: «стой-ка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса»</p>
33	<p>Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц»</p>			<p>Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют, как правильно выполняется перелезание через препятствие, и выполняют, повторяют ползанье «по-пластунски» и выполняют ползанье и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц»</p>
34	<p>Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки»</p>			<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения, лежа на животе, на гимнастическом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»</p>
Раздел программы №3 Лыжная подготовка.				
35	<p>ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование движение на лыжах</p>			<p>Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; подбирают по размеру ботинки, лыжи и палки; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу ступающим и скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега,</p>

	ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.			возвращаются в школу
36	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение по лыжне; повторяют правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
37	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу

38	<p>Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>			<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного одношажного хода и выполняют на дистанции; играют в игру; проходят дистанцию 1км со средней скоростью; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
----	---	--	--	--

39	Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон.			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного бесшажного хода и выполняют на дистанции; проходят дистанцию 1км со средней скоростью отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
40	Обучение подъему способом «полуелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом»			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают подъем на склон «полуелочкой», повторяют подъем «елочкой» и «лесенкой», спуск в высокой стойке, торможение «плугом»; проходят дистанцию 1.5 км в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
41	Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами.			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют подъем в гору разными способами: ступающим шагом прямо и косо, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; спуск в высокой, средней и низкой стойках; играют в игру;

	<p>Прохождение дистанции</p> <p>1.5 км.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>			<p>отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
42	<p>Разучивание од - довременному двухшажному ходу.</p>			<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику одновременного двухшажного хода и выполняют его на лыжне; проходят дистанцию 2 км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
43	<p>Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели»</p>			<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют повороты и торможение, выполняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют передвижение по дистанции; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>

44	Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени»			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют все разученные хода; проходят по дистанции, чередуя лыжные хода; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
45	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику лыжных ходов и выполняют передвижение по дистанции, чередуя хода 2км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
46	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют в игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу
Раздел программы №4 Элементы спортивных игр.				
47	Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с			Повторяют правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»

	большим мячом.			
48	Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал - садись», «Охотники и утки»			Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют способы передачи мяча в парах: снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах на оценку; повторяют правила и играют в игры «Передал-садись» и «Охотник и утки»
49	Совершенствование навыков бросков и ловли мал. Мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему»			Выполняют ОРУ с малым мячом. Мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; повторяют и выполняют броски одной рукой в цель; играют в игру «Мяч среднему»
50	Стандартизированная работа. (Итоговая стандартизированная работа – 4 класс)			
51	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу»			Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку; повторяют ведение в движении; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»

52	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»			Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют общеразвивающие упражнения с бол. Мячом; вспоминают какие бывают игры с мячом через сетку; повторяют передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч»
53	Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами.			Повторяют ОРУ с бол. Мячом; повторяют, как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; учатся делать два шага после ловли мяча; повторяют правила и играют в игру «Выстрел в небо»
54	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в			Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»

	команде. Игра «Пионербол»			
55	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»			Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют поддачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»
56	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра «Пионербол»			Выполняют ОРУ; разучивают положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу, выполняют в парах; повторяют приседание; играют в игру «Пионербол»
57	Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол»			Выполняют ОРУ; повторяют «стойку волейболиста»; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают верхнюю передачу, принимают мяч сверху и передают после набрасывания партнером, играют в «Пионербол»
58	Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол»			Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают нижнюю передачу, принимают мяч снизу и передают после набрасывания партнером; выполняют приседание за 1 мин на результат; играют в «Пионербол»
59	Обучение нижней			Выполняют ОРУ; разучивают технику нижней прямой подачи, выполняют; повторяют и выполняют прием

	прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол»			сверху и снизу, передачу мяча партнеру; играют в «Пионербол» с применением элементов волейбола»
60	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс. Игра «Космонавты»			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в высоту с разбега; играют в игру «Космонавты»
61	Совершенствование бросков малого мяча в цель. Игра «Мы веселые ребята»			Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с малым мячом. Мячом; повторяют броски малого мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); выполняют поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята»
62	Разучивание упражнений со скакалкой. Игра на внимание «Угадай, кто ушел»			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; выполняют броски мал. Мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай, кто ушел»
63	Игра малой подвижности «Кто сказал мяу»			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют, как выполняются прыжки со скакалкой в тройках (двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; повторяют правила и играют в игру «Кто сказал мяу»
64	Правила безопасности на улице.			Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; повторяют технику высокого, среднего и низкого старта, выполняют бег с ускорением,

	Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта.			бег 30м; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»
65	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий.			Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»
66	Развитие выносливости посредством бега, прыжков.			Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»
67	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание малого мяча на дальность			Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание малого мяча. Мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»

68	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке			Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи»
----	--	--	--	---