

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования муниципального района "Удорский"

МОУ "Пысская основная общеобразовательная школа "

Согласовано:
Зам.директора по УВР
МОУ «Пысская ООШ»
От «__» _____ 2023

Утверждено
Директора МОУ «Пысская ООШ»
_____ Букина Э.В
Приказ №01-09/84/ от 14.06.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов разработана **в соответствии:**

разработана в соответствии с частью 5 статьи 12, пунктом 6 части 3 статьи 28 Федерального закона от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», приказом Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».

Основные содержательные линии

В рабочей программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает: 1) знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; 3) комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает: 1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; 3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

Цели и задачи изучения учебного предмета

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется *на решение следующих образовательных задач:*

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к подготовке учащихся начальной школы по физической культуре, учебная *программа характеризуется:*

- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельская школа);
- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- направленностью на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 270ч): в 1 классе — 66ч, во 2 классе — 68ч, в 3 классе — 68ч, в 4 классе — 68ч.

Рабочая программа рассчитана на 270 ч на четыре года обучения (по 2ч в неделю). С учетом рекомендаций третий час физической культуры реализуется через занятия внеурочной деятельности «ОФП».

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей и ценностей;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

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

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях "физическая культура", "режим дня"; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии "физическая подготовка": характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД:

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

Регулятивные УУД:

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные УУД:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения учащиеся на уровне начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Связь универсальных учебных действий с содержанием учебных предметов

"Физическая культура". Этот предмет обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

"Физическая культура" как учебный предмет способствует:

- в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта - формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; "выкруты" с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа "ласточка" на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15 - 20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 - 2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Тематическое планирование, с учетом рабочей Программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Содержание программы	Количество часов	в том числе:	
		Практическая часть	контрольные работы
3 класс			
Легкая атлетика	10		
Кроссовая подготовка	8		
Гимнастика	10		
Подвижные игры	8		
Подвижные игры на основе баскетбола	10		
Лыжная подготовка	11		
Легкая атлетика	10		1
Итого:	68		
4 класс			
Легкая атлетика	10		
Кроссовая подготовка	8		
Гимнастика	10		
Подвижные игры	8		
Подвижные игры на основе баскетбола	10		
Лыжная подготовка	11		
Легкая атлетика	10		1
Итого:	68		

Модуль воспитательной программы «Школьный урок»

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Комплекс нормативов по народным играм

1. Тесты

1. Челночный бег (1-й класс – 2г 15 м; 2-й класс – 2г 20 м; 3-й класс – 2г 25 м; 4-й класс – 2г30 м), в котором происходит смена направления и скорости движения, встречающаяся в лапте, салках, горелках, в играх «Рыбаки», «Волк во рву» и др. Контроль кондиционных и координационных свойств.
 2. Набрасывание малого мяча на горизонтальную цель с заданной траекторией. Аналогичные движения встречаются в русских народных играх: «Лапта», «Котлы», «Чижик» и др. Контроль координационных свойств.
 3. Бросок мяча на дальность (малого). Аналогичные движения встречаются в русских народных играх: «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Лапта» и др. Контроль кондиционных свойств.
 4. Бросок битой в цель. Аналогичные движения используются в русских народных играх: «Городки», «Кашевары», «Бабки», «Городок-бегунок» и др. Контроль координационных и кондиционных свойств.
 5. Передачи в стену малого мяча за 30 сек. в круг диаметром 50 см. В этом упражнении требование к развитию кисти ребенка. Подобные требования предъявляются в русских народных играх и развлечениях: «Перетягивание в парах», «Цепи-кованы», «Кошки-мышки» и др. Контроль координационных свойств.
 6. Удары битой по малому мячу с собственного подбрасывания. Требуется соблюдать точность выполняемых действий. Аналогичные требования к совершаемым двигательным действиям предъявляются в «Чижике», «Лапте», «12 палочках», «Боях на бревне» и других русских народных играх. Контроль координационных свойств.
- Таким образом, предлагаемые тесты соотносятся с системой движений, применяемых в русских народных играх и развлечениях, и являются носителями информации о навыках, формируемых элементами народной культуры.

2. Тесты

Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении нормативов по бегу, прыжкам, метаниям.

Тесты по физической подготовленности

	класс	Мальчики			девочки		
	отметка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 метров с высокого старта (сек)	1	5.6	7.3	7.5	5.8	7.5	7.6
	2	5.4	7.0	7.1	5.6	7.2	7.3
	3	5.1	6.7	6.8	5.3	6.9	7.0
	4	5.0	6.5	6.6	5.2	6.5	6.6
Прыжок в длину с места (см)	1	155	115	100	150	110	90
	2	165	125	110	155	125	100
	3	175	130	120	160	135	110
	4	185	140	130	170	140	120
Челночный бег 3x10 метров (сек)	1	9.9	10.8	11.2	10.2	11.3	11.7
	2	9.1	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
	3	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
	4	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	1	4	2	1	--	--	--
	2	4	2	1	--	--	--
	3	5	3	1	--	--	--
	4	5	3	1	--	--	--
Подтягивание	1	--	--	--	12	4	2

на низкой перекладине (раз)	2	--	--	--	14	6	3
	3	--	--	--	16	7	3
	4	--	--	--	18	8	4
Бег 1000 метров (мин)	1	Без учета времени			Без учета времени		
	2	Без учета времени			Без учета времени		
	3	Без учета времени			Без учета времени		
	4	5.00	5.40	6.00	5.30	6.10	7.00
Многоскок 8 прыжков (в метрах)	1	8.8	7.0	5.0	7.0	6.0	4.8
	2	12.5	9.0	7.0	11.5	8.5	6.0
	3	13.0	10.0	7.5	12.0	9.5	6.5
	4	14.0	12.0	10.5	13.0	11.5	9.5
Метание мяча в цель с 6 метров из 5 попыток	1	3	2	1	3	2	1
	2	3	2	1	3	2	1
	3	4	3	1	4	3	1
	4	4	3	2	4	3	2
Наклон вперед, сидя на полу (см)	1	9	3	1	11,5	6	2
	2	7,5	3	1	12,5	6	2
	3	7,5	3	1	13	6	2
	4	8,5	4	2	14	7	3
Бег на выносливость 6 – минутный бег (метры)	1	1100	730	700	900	600	500
	2	1150	800	750	950	650	550
	3	1200	850	800	1000	700	600
	4	1250	900	850	1050	750	650
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (за 30 сек)	1	7	5	4	5	4	3
	2	9	7	6	8	7	6
	3	11	9	8	10	8	5
	4	13	11	10	13	12	11
Метание мяча на дальность (в метрах)	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	Техника выполнения			Техника выполнения		
	3	Техника выполнения			Техника выполнения		
	4	28	25	20	20	15	12
Подъём туловища лёжа на спине за 1 мин. (раз)	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	30	20	15	25	15	10
	3	35	25	20	30	20	15
	4	38	35	30	35	30	25
Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	50	30	20	60	40	30
	3	60	40	30	70	50	40
	4	70	50	40	80	60	50
Плавание 1-2 классы 25 м н/сп, 3-4 классы 25 м в/ст	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	Без учета времени			Без учета времени		
	3	Без учета времени			Без учета времени		
	4	Без учета времени			Без учета времени		

Правила выполнения тестов по народным играм

Челночный бег

Выполняется с высокого старта, обязательно пересечь противоположную линию разметки двумя ногами.

Удары по мячу на точность

Выполняются с собственного подбрасывания, удар засчитывается при приземлении мяча за трехметровой отметкой.

Набрасывания мяча на горизонтальную цель

Выполняются 10 попыток с расстояния 2 м движением прямой руки снизу вверх, ладонь вверх, на точность попадания.

Высота мишени указана.

Передачи малого мяча в стену за 30 сек.

Выполняются с расстояния 2 м в круг диаметром 0,5 м.

Броски малого мяча на дальность

Выполняются с разбега.

Броски битой в горизонтальную цель

Выполняются 10 бросков поочередно с 3 и 6 м в цель (диаметр 2 м). Бита пускается маховым боковым движением прямой рукой.

Игры, применяемые при прохождении разделов программы

Легкая атлетика: «Считалки»; «Горелки»; «Хоровод»; «Два мороза»; «Салки»; «Дедушка-рожок»; «У медведя во бору»; «Коршун»; «Гуси»; «Стадо»; «Не боимся мы ката»; «Шлепанки»; «Воробьи и вороны»; «Пятнашки» (вар.); «Корзинки»; «Шишки, желуди, орехи»; «12 палочек»; «Скакалка-подсекалка»; «Волк во рву»; «Лапта»; «Бабки»; «Котлы»; «Чижик»; «Платочек-летуночек»; «Ляпка»; «Городок-бегунок»; «Рыбаки»; «Невод»; «Кашевары».

Гимнастика: «Считалки»; «Жмурки»; «Заря»; «Игровая»; «Схвати змею за хвост»; «Третий – лишний»; «Змейка»; «Кошки-мышки»; «Бои петухов»; «Чехарда»; «Зайцы и морковь»; «Удочка»; «Голубь»; «Перетягивание в парах»; «Тяни в круг»; «Перетяни за черту»; «Борющаяся цепь»; «Бои на бревне»; «Пустое место»; «Ворон-синица»; «Перетягивание каната»; «Колечко»; «Козел».

Баскетбол: «Охотники и утки»; «Лапта»; «Встречный бой»; «Горячий мяч»; «Рыбы, птицы, звери»; «На драку собаку»; «Попади в хвост»; «Пятнашки с мячом».

Лыжная подготовка: «Два мороза»; «Не уступлю горку»; «Кому на ком»; «Городки»; «Царь горы»; «Солнышко»; «Кто быстрее?»; «Кто дальше?»; «Снежки»; «Катание на санках»; «Цепи-кованы».

Календарно-тематическое планирование

3 класс

2 часа в неделю, 68 в год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основное содержание учебного материала	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
Легкая атлетика (10 часа)						
1/1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменениями длины и частоты шага. ОРУ. Игра «Пустое место».	1	Построение Т.Б. ОРУ Ходьба Игра	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	П-Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
2/2	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Ходьба через несколько препятствие. ОРУ. Игра «Встречная эстафета с палочкой».	1	Построение Беседа ОРУ Ходьба Игра	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. к- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. К- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.
3/3	Построение в колонну по два. Бег на результат (30,60 м) Игра «Третий лишний».	1	Построение ОРУ Бег Игра	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	П-Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач

4/4	Современные олимпийские игры. ОРУ. Игра «Кто быстрее»	1	Построение Беседа ОРУ Игра	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ
5/5	Оценить перестроение в колонну по два. Прыжки в длину с разбега. Игра «Снайпер»	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	П- Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
6/6	Перестроение из одной в две шеренги. Игра «К своим флажкам»	1	Построение ОРУ Тест Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях
7/7	Олимпийские игры: история возникновения. Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты 60 см. Игра «Салки»	1	Построение Беседа ОРУ Прыжки Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	П-Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

8/8	Совершенствовать перестроение из одной шеренги в две. Метание малого мяча на дальность. Игра «Снайпер»	1	Построение ОРУ Метание Игра	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
9/9	Твой организм. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра «охотники и утки».	1	Построение Беседа ОРУ Метание Игра	Выполнять броски набивного мяча в корзину	П-Следить за самочувствием при физических нагрузках; К – Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
10/10	Оценить перестроение из одной в две шеренги. Метание в цель. Метание набивного мяча с 4-5м. Игра «Прыгающий воробушек»	1	Построение ОРУ Метание Игра	Выполнять броски набивного мяча в корзину	П-Следить за самочувствием при физических нагрузках; К – Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
Кроссовая подготовка (8 часов)						
11/1	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-50м, ходьба-80м). Метание мяча из-за головы. Игра «Волк во рву».	1	Построение Бег ОРУ Преодоление препятствий. Метание Игра	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	П- Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
12/2	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-60м, ходьба-80м).	1	Построение Бег ОРУ	Знать понятия медленный, средний и	П- Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,

	Осанка. Игра «Воробы и вороны».		Преодоление препятствий Игра	быстрый темп бега. Правила игры	чередовании с ходьбой. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	находить с ними общий язык и общие интересы
13/3	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. П.т: бег 30 м. Совершенствовать метание мяча из-за головы. Игра «Салки на марше».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты	П- Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей
14/4	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Оценить метание мяча из-за головы. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	Построение Бег ОРУ Метание Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 5 минуты	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
15/5	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. П.т: бег 1000м. Игра «Два мороза».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут	П- Правила поведения и техника безопасности на уроках К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
16/6	Бег (8мин). Чередование бега и ходьбы (бег-50м, ходьба-80м). Органы зрения - глаза. Игра «Белые медведи».	1	Построение Бег ОРУ Игра	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут	П- Правила поведения и техника безопасности на уроках К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность,

					сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	инициативу, ответственность, причины неудач;
17/7	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. П.т: Челночный бег 3*10м. Игра «Третий лишний».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	П- Характеристика основных физических качеств. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
18/8	Кросс (1 км.). П.т: подъем туловища за 30 с. Игра «Снайпер».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Р- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
Подвижные игры(8)						
19/1	ОРУ с обручем. Органы слуха - уши. Подвижная игра «Стой», «Удочка».	1	Построение Бег ОРУ Игры	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	П- Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
20/2	ОРУ в движении. П.т: наклоны туловища вперед. Бег 30 метров. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игры	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости,	П- Знать правила подвижной игры. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Взаимно контролировать	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях

				координации, силы, прыгучести и т.д).	действия друг друга, уметь договариваться	
21/3	ОРУ. П.т: прыжки в длину с места. Игра «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игры	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования
22/4	ОРУ. П.т: м- подтягивание, д-отжимание. Игра «Пустое место», «К своим флажкам», «Снайпер».	1	Построение ОРУ Тест Игры	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
23/5	ОРУ. Органы вкуса – язык. Игра «Мяч среднему», «Кузнечики».	1	Построение Бег ОРУ Игры	Связь физических качеств с физическим развитием.	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях
24/6	ОРУ. Прыжки на скакалке за 30 с. Игра «Волки во рву», «Паровозик».	1	Построение ОРУ Игры	Связь физических качеств с физическим развитием.	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования
25/7	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Наступление», «Снайпер»	1	Построение ОРУ	Связь физических качеств с	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе	Управлять своими эмоциями в различных

			Игры	физическим развитием.	органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	ситуациях и условиях.
26/8	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Заяц без логова», «Через кочки и пенечки».	1	Построение ОРУ Эстафеты Игры	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
Гимнастика (10)						
27/1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». ОРУ. Перекаты и группировки. Игра «Что изменилось?». Инструктаж ТБ.	1	Построение Т.Б. ОРУ Гимнастика Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России
28/2	Выполнение команды «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Игра «Чай! Чай! Выручай!»	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К-Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России
29/3	Выполнение команд «Шире шаг!»,	1	Построение	Выполнять	П- Знать правила подвижной	Взаимодействовать со

	«Чаще шаг!», «Реже!». ОРУ. Кувьрки в перед. Жизненно важные умения. Игра «Совушка».		ОРУ Гимнастика Игра	строевые упражнения. Уметь применять их.	игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К- Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
30/4	Выполнение команды «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ. Упражнения для освоения способа «кроль на груди». Стойка на лопатках. Игра «Кошки-мышки».	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К- Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
31/5	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ. «Мост» из положения лежа на спине. Игр «Чехарда».	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
32/6	Построение в две шеренги. ОРУ. Комбинация из различных элементов. Игра «Бои на бревне»	1	Построение ОРУ Комбинации Игра	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических	П- Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. К- Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и

				упражнений.	конкретных учебных заданиях и ситуациях Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	сопереживания
33/7	Построение в две и три шеренги. Вис на согнутых руках. ОРУ со скакалками. Игра «Ворон-синица».	1	Построение ОРУ Вис Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
34/8	Построение в две и три шеренги. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Отгадай, чей голосок».	1	Построение ОРУ Подтягивание Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
35/9	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Игровая».	1	Построение ОРУ Ходьба Игра	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

36/1 0	Перелезание через гимнастического коня. ОРУ. Игра «Бои петухов»;	1	Построение ОРУ Лазание Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	.П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
Подвижные игры на основе баскетбола (10)						
37/1	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра «Передал – садись».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
38/2	Ведение на месте правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать технические действия основ спортивных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
39/3	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. ОРУ. Игра «Мяч среднему».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

40/4	Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	П- Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. К- Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.
11/5	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелки»	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
42/6	Ведение мяча с изменениями направления. ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
43/7	Ловля и передача мяча на месте в круге. ОРУ. Игра «Снайпер».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

					совместную деятельность в игровых ситуациях.	
44/8	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. ОРУ. Игра «Перестрелки»	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	П- Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу. приобретению новых знаний и умений. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
45/9	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
46/1 0	Бросок двумя руками от груди в кольцо. Игра в мини – баскетбол.	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

Лыжная подготовка(11)

47/1	Инструктаж по ТБ и температурные нормы занятий. Подбор лыжного инвентаря. Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Ходьба скользящим шагом.	1	Построение Т.Б. Подбор инвентаря Учебный круг Скользкий шаг	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	П-Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
48/2	Поворот переступанием на месте и с передвижением вперед. Первая помощь при травмах на лыжах.	1	Построение Учебный круг Повороты Беседа	Осваивать универсальные умения ловкость во время поворотов	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно передвигаться на лыжах. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
49/3	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1	Построение Учебный круг Попеременный Двухшажный ход	Осваивать универсальные умения ловкость во время передвижения	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно переступать. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
50/4	Подъем на склон «лесенкой» и «полулесенкой»	1	Построение Учебный круг Подъемы	Осваивать универсальные умения ловкость во время подъема	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно выполнять шаг. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
51/5	Подъем на склон «лесенкой» и ступающим шагом.	1	Построение Учебный круг подъемы	Осваивать универсальные умения ловкость во время подъема	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно выполнять шаг. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.

52/6	Прохождение дистанции до 3 км. Катание на санках.	1	Построение 3 км Катания на санках	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прохождения дистанции.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
53/7	Спуски в стойке устойчивости. Игра «Кому на ком»	1	Построение Учебный круг Спуски	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при спусках и игре	П- знать упражнения для правильное дыхание. Р- Уметь правильно принять стойку. К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
54/8	Спуски в низкой стойке. «Не уступлю горку».	1	Построение Учебный круг Спуски	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при спусках	П- знать упражнения для правильное дыхание. Р- Уметь правильно принять стойку. К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
55/9	Торможение «плугом». «Два мороза» «Кто быстрее?»	1	Построение Учебный круг Торможение	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при игре	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно принять стойку. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
56/1 0	Оценить торможение «плугом». Встречные Эстафеты на лыжах.	1	Построение Учебный круг	Соблюдать дисциплину и	П- знать упражнения для правильное дыхание.	Анализировать и характеризовать

			Торможение Эстафеты	правила техники безопасности	Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
57/1 1	Ходьба на лыжах до 2 км. Игра «салки –догонялки».	1	Построение 2 км игра	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	П- знать упражнения для правильное дыхание. Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
Легкая атлетика(11)						
58/1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи».	1	Построение ОРУ Ходьба Бег Игра	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.	П-Контролировать режимы физической нагрузки на организм. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
59/2	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Эстафета зверей». П.т: бег 30, 60 метров.	1	Построение ОРУ Ходьба Тест Эстафеты	Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять	П- Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

60/3	Прыжки в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Охотники и утки».	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	П- Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.
61/4	Прыжки в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «прыгающие воробушки».	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	П- Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
62/5	ОРУ в парах. П.т: Прыжки в длину с места. Многоскоки. Игра «Охотники и утки».	1	Построение ОРУ Тест Тест Эстафеты	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	П-Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии

63/6	Метание малого мяча на дальность и на заданное направление. П.т: Челночный бег 3*10. Игра «Снайпер».	1	Построение ОРУ Метание Тест Игра	Уметь правильно выполнять технику метания малого мяча	П- Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
64/7	Метание в цель. Метание набивного мяча. П.т: наклон туловища в перед. Игра «Зайцы в огороде».	1	Построение ОРУ Метание Тест Игра	Уметь правильно выполнять технику метания малого мяча	П- Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
65/8	Метание малого мяча (150гр.) на дальность. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны».	1	Построение ОРУ Метание Игра	Уметь правильно выполнять технику метания малого мяча	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
66/9	ОРУ в беге. П.т: подъем туловища за 30 с. Игра «Русская лапта».	1	Построение ОРУ Тест Игра	Уметь правильно выполнять технику выполнения подъема туловища за 30с.	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
67/1 0	ОРУ. П.т: д- отжимание, м – подтягивание. Игра «Русская лапта».	1	Построение ОРУ Тест	Уметь правильно выполнять технику	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять продуктивное	Формирование социальной роли ученика.

			Игра	выполнения отжиманий и подтягивания	взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование положительного отношения к учению
68/1 1	ОРУ в парах. П.т: Бег 1000 м. Игра «Русская лапта».	1	Построение ОРУ Тест Игра	Уметь правильно выполнять технику выполнения челночного бега	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

Календарно-тематическое планирование

4 класс

2 часа в неделю, 68 в год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основное содержание учебного материала	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
Легкая атлетика (10 часа)						
1/1	Инструктаж по ТБ. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Белые медведи».	1	Построение Т.Б. Бег ОРУ Игра	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	П-Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
2/2	Перестроение в колонну по два и по три. Ходьба с изменениями длины и частоты шагов. Игра «Два мороза».	1	Построение ОРУ Ходьба	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.

			Игра		системы. к- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. К- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	
3/3	Перестроение в колонну по два и по три. Бег в заданном темпе и скоростью. Игра «Вызов номеров».	1	Построение ОРУ Бег Игра	Знать. Бег строем или группой Бег с ускорением из различных исходных положений.	П- Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач
4/4	Бег на результат 30 и 60 м. Оценить перестроение в колоннах по два и по три. Игра «Белые медведи».	1	Построение ОРУ Бег Игра	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
5/5	Перестроение из одной в две шеренги. Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	Построение ОРУ	Знать технику выполнения прыжков и	П- Основы знаний о работе органов дыхания и	Управлять своими эмоциями в различных

	Игра «Волк и зайцы»		Прыжки Игра	приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	сердечно-сосудистой системы. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).	ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ
6/6	Прыжки в длину с разбега на точность приземления. Совершенствовать перестроение из одной шеренги в две шеренги.	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	П- Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
7/7	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Игра «Снайпер».	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях
8/8	Тройной прыжок с места. Метание мяча из-за головы. Игра «Кто быстрее».	1	Построение ОРУ	Уметь правильно выполнять прыжки в	П- Знать правила подвижной игры.	Управлять своими эмоциями в различных

			Прыжки Метание Игра	длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	ситуациях и условиях
9/9	Совершенствовать метание мяча из-за головы на дальность. Игра «Вызов номеров».	1	Построение ОРУ Метание Игра	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
10/1 0	Оценить технику метания мяча из-за головы на дальность. Игра «Снайпер».	1	Построение ОРУ Метание Игра	Выполнять броски набивного мяча в корзину	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К – Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
Кроссовая подготовка (8 часов)						

11/1	Равномерный бег (5 минут). П.т: подъем туловища за 30 с. Чередование бега и ходьбы (бег-80, ходьба-100).3 Игра «Перестрелки»	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	П- Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
12/2	Равномерный бег (5 минут). Чередование бега и ходьбы (бег-80, ходьба-100). П.т: д-отжимание, м-подтягивание. Игра «Перестрелки»	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	П- Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
13/3	Равномерный бег (6 минут). Чередование бега и ходьбы (бег-90, ходьба-90). Техника выполнения прыжков в длину с места. Игра «Кто дальше».	1	Построение Бег ОРУ Прыжки Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты	П- Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей
14/4	Равномерный бег (7 минут). Чередование бега и ходьбы (бег-100, ходьба-80). П.т:	1	Построение Бег	Уметь пробегать в равномерном темпе 5	П- Основы знаний о работе органов дыхания и	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении

	прыжки в длину с места. Игра «Снайпер».		ОРУ Тест Игра	минуты	сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	поставленных целей
15/5	Равномерный бег (7 минут). Чередование бега и ходьбы (бег-100, ходьба-80). Челночный бег 3*10 м, 3* 15 м, 3* разное. Игра «два мороза».	1	Построение Бег ОРУ Игра	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут	П- Правила поведения и техника безопасности на уроках К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
16/6	Равномерный бег (8 минут). Чередование бега и ходьбы (бег-100, ходьба-80). П.т: челночный бег 3*10 м. Игра «Вызов номеров».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут	П- Правила поведения и техника безопасности на уроках К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;

17/7	Равномерный бег (9 минут). Чередование бега и ходьбы (бег-100, ходьба-80). П.т: бег на 30 и 60 м. Игра «третий лишний».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	П- Характеристика основных физических качеств. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
18/8	Равномерный бег (10 минут). П.т: бег 1000м. Метание малого мяча в цель. Игра «Снайпер»	1	Построение Бег ОРУ Метание Тест Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Р- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
Подвижные игры(8 часов)						
19/1	ОРУ. Метание малого мяча в цель. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	Построение ОРУ Метание Игры	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	П- Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

20/2	ОРУ. Оценить метание малого мяча в цель. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	Построение ОРУ Метание Тест Игры	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования
21/3	ОРУ. Игры «Прыгну и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», эстафета «Веревочка под ногами».	1	Построение ОРУ Игры	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
22/4	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде», эстафеты.	1	Построение ОРУ Игры Эстафеты	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
23/5	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», эстафеты.	1	Построение ОРУ Игры	Связь физических качеств с физическим развитием.	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях

					продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
24/6	ОРУ. Игры «Эстафеты зверей», «Метко в цель».	1	Построение ОРУ Игры	Связь физических качеств с физическим развитием.	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования
25/7	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	1	Построение ОРУ Игры	Связь физических качеств с физическим развитием.	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
26/8	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	Построение ОРУ Эстафеты Игры	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

					мысли	
Гимнастика (10)						
27/1	ОРУ. Кувырок вперед прогнувшись. Кувырок вперед. Игра «Вытолкни из круга». Инструктаж по ТБ.	1	Построение Т.Б. ОРУ Гимнастика Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России
28/2	ОРУ с обручем. Перекаты назад. Кувырок назад. Игра «Перетяни»	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К-Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России
29/3	ОРУ. «Мост» (с помощью и самостоятельно). Игра «Попади в круг».	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К- Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р- Контролировать учебные действия, аргументировать	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

					допущенные ошибки	
30/4	ОРУ с маленькими мячами. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Правила игры в «Русскую лапту».	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики
31/5	ОРУ с мячами в движении. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Русская лапта».	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
32/6	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, подниманием ног в висе. Игра «Русская лапта с отбиванием битой малого мяча».	1	Построение ОРУ Комбинации Игра	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	П- Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. К- Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

					общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
33/7	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Игра «Лисы и куры».	1	Построение ОРУ Вис Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
34/8	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Ходьба по бревну на носочках. Игра «Веревочка под ногами».	1	Построение ОРУ Ходьба Игра	Влияние физических упражнений на развитие гибкости	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
35/9	ОРУ обручами. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Лисы и куры».	1	Построение ОРУ Ходьба по бревну Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
36/1 0	ОРУ с обручами. Вскок в упоре на коленях, соскок с взмахом рук. Игра «Три	1	Построение ОРУ	Уметь применять правила техники	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и	Волевая саморегуляция,

	движения».		Лазание Игра	безопасности на уроках акробатики	техника безопасности на уроках гимнастики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном
Подвижные игры на основе баскетбола(10)						
37/1	ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
38/2	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Подвижная цель».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать технические действия основ спортивных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
39/3	ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Овладей мячом».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Потребность в общении с учителем. Умение слушать и	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

					вступать в диалог. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	
40/4	ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	П- Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. К- Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
41/5	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра «Салки с мячом».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
42/6	ОРУ. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты с мячом.	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

					игровых ситуациях	
43/7	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Попади в мяч».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	П-Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
44/8	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Перестрелка».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
45/9	ОРУ. Броски мяча двумя руками от груди в щит и в кольцо. Игра «Снайперы».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	П- Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу. приобретению новых знаний и умений. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
46/1 0	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра «Перестрелки».	1	Построение ОРУ	Взаимодействовать в парах и группах при	П- Стремление выполнять социально значимую и	Формирование социальной роли

			Баскетбол Игра	выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу. приобретению новых знаний и умений. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между. сверстниками и педагогами Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	ученика. Формирование положительного отношения к учению
Лыжная подготовка(11)						
47/1	Инструктаж по ТБ и температурные нормы занятий. Подбор лыжного инвентаря.	1	Построение Т.Б. Подбор инвентаря Учебный круг	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	П-Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
48/2	Повороты на месте переступанием. Ходьба скользящим шагом без палок до 2 км.	1	Построение Учебный круг Повороты	Осваивать универсальные умения ловкость во время поворотов	П -анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Р - Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог К- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
49/3	Ходьба скользящим шагом без палок до 3 км. Эстафеты на лыжах.	1	Построение Скользящий шаг 3 км Эстафеты	Осваивать универсальные умения ловкость во время передвижения	П- Уметь правильно оказать первую до врачебную помощь; К- Уметь правильно среагировать на ситуацию Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность,

					договариваться	причины неудач.
50/4	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км	1	Построение Учебный круг Попеременный двухшажный ход 3 км	Осваивать универсальные умения ловкость во время передвижения	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно выполнять шаг. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
51/5	Подъем на склон «ступающим шагом», «полуёлочкой» и «лесенкой».	1	Построение Учебный круг Подъем на склон	Осваивать универсальные умения ловкость во время подъема	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно выполнять шаг. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
52/6	Спуск со склона в низкой стойке.	1	Построение Учебный круг Спуск	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спуска.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
53/6	Спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок.	1	Построение Учебный круг Спуск	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при спусках	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно принять стойку. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
54/8	Оценить технику спуска со склона в низкой стойке.	1	Построение Учебный круг	Соблюдать дисциплину и правила техники	П- знать упражнения для правильное дыхание.	Анализировать и характеризовать

			Спуск	безопасности при спусках	Р- Уметь правильно принять стойку. К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
55/9	Встречные эстафеты. Игра «Два мороза».	1	Построение Учебный круг Эстафеты	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет и игр	П- Уметь правильно выполнять основные движения; Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
56/1 0	Торможение «Плугом». Игра «Два мороза», «Царь горы».	1	Построение Учебный круг Торможение	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при торможении и игр	П- знать упражнения для правильное дыхание. Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
57/1 1	Катания на санках. Игра «Снежки».	1	Построение Катание на санках	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во катания на санках	П- знать упражнения для правильное дыхание. Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
Легкая атлетика(11)						
58/1	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши».	1	Построение ОРУ Бег Игра	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.	П-Контролировать режимы физической нагрузки на организм. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

					Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
59/2	Круговая эстафета. П.т: бег 30,60м. Игра «Невод».	1	Построение ОРУ Тест Игра	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.	П- Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
60/3	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву».	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	П- Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.
61/4	Тройной прыжок с места. П.т: прыжки в длину с места. Игра «Прыжок за прыжком».	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	П- Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
62/5	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра	1	Построение	Уметь правильно	П-Стремление выполнять	Волевая

	«К своим флажкам»		ОРУ Тест Игра	выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
63/6	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Игра «Гуси-лебеди».	1	Построение ОРУ Метание Игра	Подбирать комплекс упражнений для рук и для самостоятельных занятий.	П- Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
64/7	Бросок набивного мяча на дальность. П.т: м-подтягивание, д- отжимание. Игра «Русская лапта».	1	Построение ОРУ Метание Тест Игра	Уметь правильно выполнять броски	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
65/8	Бросок мяча на дальность (150гр.). П.т: наклон туловища в перед из положения сидя. Игра «Русская лапта».	1	Построение ОРУ Метание Игра	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	П- Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки; К- Осуществлять продуктивное	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

					взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
66/9	Техника метания гранаты. П.т: подъем туловища за 30 с. Игра «футбол».	1	Построение ОРУ Метание Тест Игра	Уметь правильно выполнять подъем туловища за 30 с.	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
67/1 0	П.т: челночный бег 3*10м. Эстафеты с футбольным мячом.	1	Построение ОРУ Тест Игра	Уметь правильно выполнять челночный бег	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
68/9	Метание гранаты на дальность. П.т: бег 1000м. Игра «футбол».	1	Построение ОРУ Метание Тест Игра	Уметь правильно выполнять технику метания	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

Контроль предметных результатов

Контроль предметных результатов содержит оценку личностных результатов освоения учащимися основных образовательных программ

Качество усвоения знаний и уровень сформированности умений, выявленные у учащихся 1 класса и 2 класса в первом полугодии, оценивается следующими видами оценочных суждений:

- высокая (5) - хорошо знает и может применить на практике полученные знания;
- выше среднего (4) - знает;
- средняя (3) - сомневается;
- ниже среднего (2) - не знает.

Со второго полугодия 2 класса, а также последующие классы для оценки знаний, умений, навыков и всех видов учебной деятельности учащихся используется четырёхбальная система: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно).

Отметка “5”: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, учащий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Отметка “4”: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

Отметка “3”: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряжённо (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх учащийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Отметка “2”: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде). Отказ учащегося выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Контроль за физической подготовкой учащихся проводится два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре, в конце декабря и в мае). Ведётся карта учёта динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Инвентарь.

№	Виды спорта	Учебно - практическое оборудование	Количество (шт.,пара)
1	Легкая атлетика		
1.1		Стойки для прыжков высоту.	2
1.2		Планка для прыжков высоту.	3
1.3		Номера нагрудные.	7
1.4		Гранаты	9
1.5		Ядро	2
1.6		Копье	1
1.6		Каучуковые мячи	5

2	Гимнастика		
2.1		Бревно гимнастическое напольное	1
2.2		Козел	2
2.3		Конь	2
2.4		Канат для лазания	2
2.5		Мост гимнастический подкидной	2
2.6		Мост гимнастический не подкидной	1
2.7		Скамейка гимнастическая женская	3
2.8		Маты гимнастические	20
2.9		Гимнастическая полка	12
2.10		Обручи гимнастические	30
2.11		Переключатель гимнастический	1
2.12		Брусья параллельные	1
2.13		Ковёр для художественной гимнастики	1
2.14		Гимнастическое кольцо	1
2.15		Шест для лазания металлическая	1
2.16		Скакалка 2,5 м шнур резиновый	20
2.17		Ролик гимнастический двойной, металл, пластик, нескользящий протектор, красно-чёрный	1
3	Спортивные игры		
3.1		Мячи баскетбольные	25
3.2		Сетка волейбольная	21
3.3		Мячи волейбольный	14
3.4		Ворота для мини-футбола	2
3.5		Мячи футбольные	13
3.6		Пластиковые щиты для баскетбола	1
3.7		Щиты для баскетбола	1
3.8		Кольца для баскетбола	4
3.9		Мяч волейбольный тренировочный на растяжках	2
3.10		Шведская стенка	2
4	Лыжная подготовка		
4.1		Лыжи	15
4.2		Ботинки	15
4.3		Палки	15
4.5		Стойка для лыж (размер 2,6*0,51*1,87м, на 30 пар)	1
5	Туризм		
5.1		Палатка	2
5.2		Веревка (15м)	1
5.3		Веревка (20м)	1
5.4		Веревка (40 м)	1
5.6		Спальные мешки	7
5.7		Страховочные системы	5
5.8		Восьмерка	5

5.9		Карабин	15
5.10		Жумар	5
5.11		Компас	5
6	Тренажёр		
6.1		Беговая дорожка	1
7	Дополнительный инвентарь		
7.1		Насос	2
7.2		Теннисный стол	3
7.3		Ракетка для настольного тенниса	6
7.4		Мяч для настольного тенниса	13
7.5		Сетка для настольного тенниса	3
7.6		Секундомер	2
7.7		Утюг	1
7.8		Свисток	3
7.9		Лестница веревочная 5 перекладин	1
7.10		Лестница веревочная 9 перекладин	1
7.11		Стеллаж металлический высота 2000 мм, ширина 1000 мм, глубина 500мм.	1
7.12		Медицинбол 0,5	1
7.13		Медицинбол 1 кг	2
7.14		Медицинбол 1,5	2
7.15		Медицинбол 2 кг	2
7.16		Медицинбол 2,5 кг	3
7.17		Динамометр кистевой диапазон измерений 5-50 да Н ДК-50	
7.18		Конус для разметки 35 см	15
7.19		Сетка для переноса 10 мячей, белый, зеленый	3
7.20		Стеллаж для хранения мячей на колесах	1
7.21		Учительский стол	1
7.22		Учительский стул	1

Список литературы

1. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. / авт.-сост. А.Н.Каинов Г.И.Курьерова. – Изд.2-е, Волгоград: Учитель,2013.
2. Физкультура 5-11 класс : календарно – тематическое планирование по трехчасовой программе./авт.-сост. В.И.Виненко. _ Волгоград: Учитель 2012.- 254с
3. Настольная книга учителя физической культуры:–/авт.-сост. М.В.Видяки.- Волгоград: учитель. 2012.- 526с.
4. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/авт.-сост. А. Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2012 – 167
5. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий/авт.-сост. М.В.Видяки.- Волгоград: учитель, 2008-171 с.
6. Лях В.И. «Физическая культура 1-4 классы» (учебник по физической культуре) :- Просвещение, 2011
7. Физическая культура. 1 -4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 12-е изд.,дораб. – М. : Просвещение, 2011. – 190 с