

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа пос. Комсомольский муниципального района Кинельский Самарской области

Рассмотрено

на заседании методического объединения
учителей

Протокол № 1 от «28» августа 2019г.

Проверено

заместитель директора по УВР

Громко И.А.

«29» «августа » 2019г.

Утверждено:

Директор школы:

_____/М.В. Меньшов/

Приказ №207 от «30» «августа» 2019 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

Классы1-4

Учителя: Ермолаев Е.В.
Казаков А.И.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ пос. Комсомольский, примерной программы начального общего образования по физической культуре. Федерального перечня учебников рекомендованных или допущенных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного курса

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

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

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

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

Предметные результаты

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

Содержание тем учебного курса рабочей программы

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Уроки	В том числе на: контрольные упражнения
1	Легкая атлетика	30	30	10
2	Подвижные игры	24	16	8
3	Лыжная подготовка	21	14	7
4	Гимнастика	12	9	3
5	Гимнастика с элементами акробатики	12	9	3
	Итого	99	68	31

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Уроки	В том числе на: контрольные упражнения
1	Легкая атлетика	30	20	10
2	Подвижные игры	24	16	8
3	Лыжная подготовка	24	17	7
4	Гимнастика	12	9	3
5	Гимнастика с элементами акробатики	12	9	3
	Итого	102	71	31

3 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:	
			уроки	Контрольное упражнение (тест)
1	Легкая атлетика	19	13	6
2	Подвижные игры на основе баскетбола	24	21	3
3	Гимнастика	18	11	7
4	Лыжная подготовка	24	17	7
5	Подвижные игры	17	10	7
	Итого:	102	72	30

4 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:	
			уроки	Контрольное упражнение (тест)
1	Легкая атлетика	22	16	6
2	Подвижные игры на основе баскетбола	22	19	3
3	Гимнастика	17	12	5
4	Лыжная подготовка	21	15	6
5	Подвижные игры	20	11	9
	Итого:	102	73	29

Тематическое планирование 1 класс

№ урока	Основное содержание по темам	Кол- во часов	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	1	Ученик научится выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м). Ученик получит возможность проявлять готовности к преодолению трудностей,
2.	ОРУ на месте (ОбщеРазвивающее Упражнение)	1	мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности. Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации.
3.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м).	1	Ученик научится взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью. Овладение сведениями о безопасном поведении на учебном занятии, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.
4.	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Третий лишний».	1	Ученик научится выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
5.	Бег с ускорением. Понятие «короткая дистанция».	1	Ученик научится выполнять основные движения в упоре лежа на груди и упоре лежа сзади.
6.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	Ученик научится выполнять основные движения в беге с изменением скорости и направления. Ученик получит возможность научиться проявлять готовность к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности.
7.	Шестиминутный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. Бег (60 м).	1	Уметь: выполнять строевые команды
8.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.
9.	Разновидности прыжков. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений
10.	Прыжок в длину с места . ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
11.	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и

	направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч».		выполнении беговых упражнений Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
12.	Метание малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
13.	Метание малого мяча. игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
14.	Развитие силовых способностей. Отжимание из положения упор лежа	1	
15.	Силовые упражнения. Отжимание из положения лежа, кол-во раз	1	
16.	Развитие координационных способностей, эстафеты	1	
17.	Развитие координационных способностей, бег с изменением направления	1	
18.	Развитие координационных способностей, 3х10м. Гибкость.	1	
19.	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе	1	
20.	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе до 1000м. Челночный бег.	1	
21.	Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным играм	1	Ученик научится владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе.
22.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Развитие координационных способностей.	1	Ученик получит возможность научиться проявлять готовность к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности.
23.	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	1	Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации. Ученик получит возможность научиться взаимодействовать со сверстниками и
24.	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в	1	взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

	колоннах». Развитие координационных способностей.		Овладение сведениями о безопасном поведении на учебном занятии, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.
25.	Бросок и ловля мяча на месте в парах. Развитие координационных способностей.	1	
26.	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1	
27.	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	
28.	Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	
29.	Эстафеты с мячами. Игра «Попади в цель». Развитие координационных способностей.	1	
30.	Эстафеты с броском в баскетбольный щит. Развитие координационных способностей.	1	
31.	Бросок мяча в баскетбольный щит. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
32.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
33.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	1	
34.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРУ сидя и лежа	1	
35.	Название основных гимнастических снарядов. ОРУ сидя и лежа	1	
36.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и	1	

	спине.		Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах
37.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и спине. Кувырок вперед	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений
38.	Перекаты в группировке, лежа на животе и спине. Кувырок вперед	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.
39.	Кувырок вперед Игра «Море волнуется раз...».	1	
40.	Размыкание на вытянутые руки в стороны, перестроение по звеньям. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1	
41.	Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	1	
42.	Повороты направо, налево. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	1	
43.	Лазание по гимнастической стенке Игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.	1	
44.	Техника выполнения акробатических способностей.	1	
45.	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке Значение занятий на лыжах,	1	Ученик научится выполнять ступающий шаг, прохождение дистанции. Ученик научится выполнять скользящий шаг в полной координации. Преодоление дистанции.
46.	Ступающий шаг.	1	Ученик научится выполнять ступающий шаг, скользящий шаг; подъём на склон ступающим шагом и спуск со склона в низкой стойке, прохождение дистанции.
47.	Ступающий шаг . Преодоление дистанции 1000 м.	1	Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности.
48.	Закрепление ступающего шага, подготовка рабочей лыжни	1	Овладение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном
49.	Совершенствование ступающего	1	с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.

	шага, прохождение дистанции от 1000 до 1500 м		Ученик научится взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения. Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.
50.	Скользкий шаг, без палок	1	
51.	Работа рук. Преодоление дистанции от 1000 м.	1	
52.	Работа рук, закрепление. Преодоление дистанции от 1000 м.	1	
53.	Работа рук, совершенствование. Преодоление дистанции от 1000 м.	1	
54.	Работа ног. Преодоление дистанции от 1000 м.	1	
55.	Работа ног, закрепление Преодоление дистанции от 1000 м	1	
56.	Работа ног, совершенствование. Преодоление дистанции от 1000 м.	1	
57.	Скользкий шаг в полной координации, прохождение дистанции от 1000 до 2000 м	1	
58.	Скользкий шаг в полной координации ,прохождение дистанции от 1000 до 2000 м	1	
59.	Подъем на склон ступающим шагом, разучивание спуска в низкой стойке без палок	1	
60.	Спуск в низкой стойке без палок. Игра «Смелее с горки»	1	
61.	Подъем на склон (учет), совершенствование спуска в низкой стойке	1	
62.	Техника выполнения ступающего и скользящего шага	1	
63.	Передвижение скользящим шагом, эстафета с поворотами	1	
64.	Передвижение скользящим шагом,	1	

	эстафета с поворотами		
65.	Прохождение дистанции до 2000 м, игра «Смелее с горки»	1	
66.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр	1	
67.	Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
68.	Игры «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
69.	Игра «Мяч через препятствие»	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр
70.	Игра «Пионербол», подача.	1	Осваивать технические действия из спортивных игр
71.	Игра «Пионербол», переход	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности
72.	Игра «Пионербол», переход	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
73.	Игра «Пионербол», смена площадок	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
74.	Игра «Пионербол», перемещение по площадке	1	
75.	Игра «Пионербол», передача мяча (пас)	1	
76.	Игра «Пионербол», передача мяча (пас)	1	
77.	Игра «Пионербол»	1	
78.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	1	
79.	ОРУ на гимнастической стенке	1	Умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.
80.	ОРУ с обручами	1	Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения.
81.	ОРУ со скакалкой (прыжки любым способом)	1	Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности.
82.	Лазание по канату	1	Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач.
83.	Лазание по канату любым способом	1	
84.	Силовые упражнения (отжимание)	1	

85.	Кувырок вперед	1	
86.	Кувырок вбок	1	
87.	Кувырок вбок, влево - вправо слитно	1	
88.	Равновесие на одной ноге	1	
89.	Акробатическая комбинация из изученных элементов	1	
90.	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике .Сочетание различных видов ходьбы	1	<p>Умение выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).</p> <p>Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности.</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p>Описывать технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
91.	Развитие скоростных способностей. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м).	1	
92.	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10м.Игра «Охотники и утки»	1	
93.	Развитие силовых способностей. Отжимание из положения упор лежа Игра «Охотники и утки»	1	
94.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Развитие выносливости. Игра «Чай-чай выручай»	1	
95.	Развитие скоростно - силовых способностей. Прыжок в длину с места Игра «Чай-чай выручай»	1	
96.	Прыжок в длину с места. Игра «Штандер»	1	
97.	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 м. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
98.	Метание малого мяча в цель (2x2)	1	

	с 3-4 м. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
99.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 м. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	

Тематическое планирование 2 класс

№ урока	Основное содержание по темам	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	1	Ученик научится выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м). Ученик получит возможность проявлять готовности к преодолению трудностей,
2.	ОРУ на месте (ОбщеРазвивающее Упражнение)	1	мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности. Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу,
3.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м).	1	выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации. Ученик научится взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью. Овладение сведениями о безопасном поведении
4.	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Третий лишний».	1	на учебном занятии, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений. Ученик научится выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
5.	Бег с ускорением. Понятие «короткая дистанция».	1	Ученик научится выполнять основные движения в упоре лежа на груди и упоре лежа сзади.
6.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	Ученик научится выполнять основные движения в беге с изменением скорости и направления. Ученик получит возможность научиться проявлять готовность к преодолению
7.	Шестиминутный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. Бег (60 м).	1	трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности. Уметь: выполнять строевые команды
8.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной
9.	Разновидности прыжков. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений
10.	Прыжок в длину с места . ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при
11.	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по	1	выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и

	направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч».		выполнении беговых упражнений Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».	
12.	Метание малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
13.	Метание малого мяча. игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
14.	Развитие силовых способностей. Отжимание из положения упор лежа	1		
15.	Силовые упражнения. Отжимание из положения лежа, кол-во раз	1		
16.	Развитие координационных способностей, эстафеты	1		
17.	Развитие координационных способностей, бег с изменением направления	1		
18.	Развитие координационных способностей, 3x10м. Гибкость.	1		
19.	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе	1		
20.	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе до 1000м. Челночный бег.	1		
21.	Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным играм	1		Ученик научится владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе.
22.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Развитие координационных способностей.	1		Ученик получит возможность научиться проявлять готовность к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности.
23.	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	1		Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации. Учение получит возможность научиться взаимодействовать со сверстниками и
24.	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	1		взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

	Развитие координационных способностей.		Овладение сведениями о безопасном поведении на учебном занятии, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.	
25.	Бросок и ловля мяча на месте в парах. Развитие координационных способностей.	1		
26.	Бросок и ловля мяча на месте в парах. Развитие координационных способностей.	1		
27.	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1		
28.	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1		
29.	Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		
30.	Эстафеты с мячами. Игра «Попади в цель». Развитие координационных способностей.	1		
31.	Эстафеты с броском в баскетбольный щит. Развитие координационных способностей.	1		
32.	Бросок мяча в баскетбольный щит. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
33.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
34.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	1		Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок,
35.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРУ сидя и лежа	1		
36.	Название основных гимнастических снарядов. ОРУ сидя и лежа	1		
37.	Группировка. Перекаты в	1		

	группировке, лежа на животе и спине.		упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах
38.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и спине. Кувырок вперед	1	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений
39.	Перекаты в группировке, лежа на животе и спине. Кувырок вперед	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.
40.	Кувырок вперед Игра «Море волнуется раз...».	1	
41.	Размыкание на вытянутые руки в стороны, перестроение по звеньям. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1	
42.	Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	1	
43.	Повороты направо, налево. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	1	
44.	Лазание по гимнастической стенке Игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.	1	
45.	Техника выполнения акробатических способностей.	1	
46.	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Значение занятий на лыжах.	1	Ученик научится выполнять ступающий шаг, прохождение дистанции. Ученик научится выполнять скользящий шаг в полной координации. Преодоление дистанции.
47.	Ступающий шаг.	1	Ученик научится выполнять ступающий шаг, скользящий шаг; подъём на склон
48.	Ступающий шаг . Преодоление дистанции 1000 м.	1	ступаящим шагом и спуск со склона в низкой стойке, прохождение дистанции. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих
49.	Закрепление ступающего шага, подготовка рабочей лыжни	1	личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности. Овладение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном

50.	Совершенствование ступающего шага, прохождение дистанции от 1000 до 1500 м	1	<p>с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Ученик научится взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения.</p> <p>Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p>
51.	Скользкий шаг, без палок	1	
52.	Работа рук. Преодоление дистанции от 1000 м.	1	
53.	Работа рук, закрепление. Преодоление дистанции от 1000 м.	1	
54.	Работа рук, совершенствование. Преодоление дистанции от 1000 м.	1	
55.	Работа ног. Преодоление дистанции от 1000 м.	1	
56.	Работа ног, закрепление Преодоление дистанции от 1000 м	1	
57.	Работа ног, совершенствование. Преодоление дистанции от 1000 м.	1	
58.	Скользкий шаг в полной координации, прохождение дистанции от 1000 до 2000 м	1	
59.	Скользкий шаг в полной координации ,прохождение дистанции от 1000 до 2000 м	1	
60.	Подъем на склон ступающим шагом, разучивание спуска в низкой стойке без палок	1	
61.	Спуск в низкой стойке без палок. Игра «Смелее с горки»	1	
62.	Подъем на склон (учет), совершенствование спуска в низкой стойке	1	
63.	Техника выполнения ступающего и скользящего шага	1	
64.	Передвижение скользящим шагом, эстафета с поворотами	1	

65.	Передвижение скользящим шагом, эстафета с поворотами	1	
66.	Прохождение дистанции до 2000 м, игра «Смелее с горки»	1	
67.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр	1	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
68.	Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности
69.	Игры «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
70.	Игра «Мяч через препятствие»	1	
71.	Игра «Пионербол», подача.	1	
72.	Игра «Пионербол», подача.	1	
73.	Игра «Пионербол», переход	1	
74.	Игра «Пионербол», переход	1	
75.	Игра «Пионербол», смена площадок	1	
76.	Игра «Пионербол», перемещение по площадке	1	
77.	Игра «Пионербол», перемещение по площадке	1	
78.	Игра «Пионербол», передача мяча (пас)	1	
79.	Игра «Пионербол», передача мяча (пас)	1	
80.	Игра «Пионербол»	1	
81.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	1	Умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.
82.	ОРУ на гимнастической стенке	1	Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения.
83.	ОРУ с обручами	1	
84.	ОРУ со скакалкой (прыжки любым способом)	1	Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности. Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач.
85.	Лазание по канату	1	

86.	Лазание по канату любым способом	1		
87.	Силовые упражнения (отжимание)	1		
88.	Кувырок вперед	1		
89.	Кувырок вбок	1		
90.	Кувырок вбок, влево - вправо слитно	1		
91.	Равновесие на одной ноге	1		
92.	Акробатическая комбинация из изученных элементов	1		
93.	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Сочетание различных видов ходьбы	1		<p>Умение выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).</p> <p>Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности.</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p>Описывать технику бросков и метаний Осваивать технику бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
94.	Развитие скоростных способностей. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м).	1		
95.	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10м. Игра «Охотники и утки»	1		
96.	Развитие силовых способностей. Отжимание из положения упор лежа Игра «Охотники и утки»	1		
97.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Развитие выносливости. Игра «Чай-чай выручай»	1		
98.	Развитие скоростно - силовых способностей. Прыжок в длину с места Игра «Чай-чай выручай»	1		
99.	Прыжок в длину с места. Игра «Штандер»	1		
100	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 м. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		

101	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 м. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
102	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 м. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	

Тематическое планирование 3 класс

№ урока	Основное содержание по темам	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств	1	Умение выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью (60 м). Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия
2.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	1	в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
3.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1	
4.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1	
5.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	Умение выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на обе ноги. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности

7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.
8.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	
9.	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Ученик научиться выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Ученик научиться взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.
10	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
11	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
12.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие	1	Умение владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и

	координационных способностей.		физических ресурсов, освоение правил безопасности
13.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	1	Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
14.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	1	Овладение сведениями о безопасном поведении на учебном занятии, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности
15.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	1	Умение владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
16.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1	
17.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1	
18.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных	1	

	способностей.		
19.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	
20.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал, садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
21.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал, садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
22.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
23.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
24.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1	

	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		
25.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
26.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
27.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	Умение владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
28.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
29.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Игра в мини-баскетбол. Развитие	1	

	координационных способностей.		
30.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
31.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	Умение владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения
32.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности
33.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
34.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	Умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации

35.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1	Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью Овладение сведениями о безопасном поведении на учебном занятии, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
36.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	Умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации
37.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений Научатся: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности
38.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	1	Овладение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности
39.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	1	
40.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ с обручами. Стойка	1	

	на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.		
41.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1	<p>Умение выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.</p> <p>Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности</p> <p>Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации</p> <p>Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений</p> <p>Умение выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.</p> <p>Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности</p>
42.	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге, на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	1	<p>Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности</p> <p>Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации</p> <p>Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений</p>
43.	Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	1	
44.	Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по	1	<p>Умение выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.</p> <p>Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности</p>

	гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.		Овладение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности
45.	Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1	
46.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движение. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1	
47.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движение. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1	
48.	Лазание по канату. ОРУ в движение. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	1	
49.	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания лежа на животе. Перелезание через горку матов. ОРУ в движение. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	1	Умение лазить по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
50.	Подтягивания, лежа на животе. Перелезание через горку матов. ОРУ в движение. Перелезание через	1	Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности

	коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.		
51.	Значение занятий на лыжах, разучивание ступающего шага. Инструктаж по ТБ.	1	Умение выполнять ступающий шаг, прохождение дистанции, играть в подвижные игры на лыжах Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности
52.	Закрепление ступающего шага, прохождение дистанции до 1000 м	1	Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации
53.	Закрепление ступающего шага, прохождение дистанции до 1000 м	1	Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью
54.	Совершенствование ступающего шага, прохождение дистанции до 1000 м	1	Овладение сведениями о безопасном поведении на учебном занятии, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
55.	Разучивание передвижений скользящим шагом без палок	1	Умение выполнять ступающий шаг, прохождение дистанции Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности
56.	Передвижение скользящим шагом без палок	1	Овладение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона
57.	Разучивание подъем на склон ступающим шагом	1	Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения
58.	Подъем на склон ступающим шагом	1	Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности
59.	Передвижение скользящим шагом (учет), закрепление подъема на склон, разучивание спуска в низкой стойке без палок	1	
60.	Спуск в низкой стойке без палок. Игра «Смелее с горки»	1	Умение выполнять ступающий шаг, скользящий шаг; подъём на склон ступающим шагом и спуск со склона в низкой стойке, прохождение дистанции, играть в подвижные игры на лыжах.
61.	Подъем на склон (учет), совершенствование спуска в низкой стойке	1	Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
62.	Спуски в низкой стойке (учет),	1	Умение выполнять ступающий шаг, скользящий шаг; подъём на склон ступающим

	прохождение дистанции до 1000м		шагом и спуск со склона в низкой стойке, прохождение дистанции, играть в подвижные игры на лыжах. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности
63.	Передвижение скользящим шагом, эстафета с поворотами	1	Умение выполнять ступающий шаг, скользящий шаг; подъём на склон ступающим шагом и спуск со склона в низкой стойке, прохождение дистанции, играть в подвижные игры на лыжах.
64.	Передвижение скользящим шагом, эстафета с поворотами	1	Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности
65.	Прохождение дистанции до 1000 м, игра «Смелее с горки»	1	Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью
66.	Прохождение дистанции до 1000 м, игра «Смелее с горки»	1	Умение выполнять ступающий шаг, скользящий шаг; подъём на склон ступающим шагом и спуск со склона в низкой стойке, круговые эстафеты с этапом до 100 м на лыжах; прохождение дистанции, играть в подвижные игры на лыжах. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности
67.	Встречная эстафета с этапом до 50 м	1	Умение выполнять ступающий шаг, скользящий шаг; подъём на склон ступающим шагом и спуск со склона в низкой стойке, круговые эстафеты с этапом до 100 м на лыжах;
68.	Встречная эстафета с этапом до 50 м	1	прохождение дистанции, играть в подвижные игры на лыжах.
69.	Круговая эстафета с этапом до 80 м	1	Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности
70.	Круговая эстафета с этапом до 80 м	1	

71.	Лыжные гонки на дистанции 500 м	1	<p>Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации</p> <p>Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений</p> <p>Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности</p> <p>Овладение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона</p> <p>Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения</p> <p>Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности</p>
72.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<p>Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p> <p>Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности</p> <p>Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации</p> <p>Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> <p>Овладение сведениями о безопасном поведении на учебном занятии, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений</p>
73.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<p>Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p> <p>Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности</p>
74.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<p>Овладение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона</p> <p>Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>
75.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<p>Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности</p>
76.	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1	<p>Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p> <p>Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности</p>

	Развитие скоростно-силовых способностей.		Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации
77.	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
78.	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
79.	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности
80.	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона
81.	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности
82.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
83.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	

84.	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности
85.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
86.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
87.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
88.	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
89.	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
90.	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности
91.	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
92.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы	1	

	и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.		
93.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	
94.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	Умение выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации
95.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью Овладение сведениями о безопасном поведении на учебном занятии, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
96.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	1	
97.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	1	Умение выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на две ноги. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона
98.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 м. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности

99.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 м. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
100.	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
101.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 м. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Умение выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность, с места из различных положений, метать в цель, метать набивной мяч из разных положений Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности
102.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 м. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений

Тематическое планирование 4 класс

№ урока	Основное содержание по темам	Кол- во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
1.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	1	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p>
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p>
3.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p>
4.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	<p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы</p>

5.	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	на дальностьс места из различных положений, метать в цель Описывать технику бросков и метаний Осваивать технику бросков бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний.
6.	Прыжок в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1	
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	1	
8.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	1	
9.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1	
10.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча . Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	1	
11.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на	1	

	заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей		
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)			
12.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
13.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	
14.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	
15.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	1	
16.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	

	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей		
17.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	1	
18.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	1	
19.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	1	
20.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	1	
21.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	1	
22.	ОРУ. Ловля и передача мяча в	1	

	<p>кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>		
23.	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	1	
24.	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	1	
25.	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	1	
26.	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	1	
27.	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя</p>	1	

	руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
28.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
29.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
30.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
31.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
32.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие	1	

	координационных способностей		
33.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
34.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
35.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
Гимнастика (18 ч)			
36.	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	1	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
37.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.

	координационных способностей. Игра «Что изменилось?»		
38.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>
39.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно) Кувырок вперед, кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	1	<p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений.</p>
40.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно) Кувырок вперед, кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	1	
41.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно) Кувырок вперед, кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие	1	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p>

	координационных способностей. Игра «Быстро по местам»		<p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
42.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1	
43.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1	
44.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафета. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	1	
45.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	1	
46.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	1	
47.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие	1	

	силовых качеств		
48.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
49.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
50.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
51.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, скок с взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
52.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, скок с взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
53.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, скок с взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
Лыжная подготовка			

(24 ч)			
54.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1	Знать правила безопасного обращения с лыжами и поведения на лыжне
55.	Попеременно двушажный ход (разучивание)	1	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход.
56.	Попеременно двушажный ход (закрепление)	1	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход;
57.	Попеременно двушажный ход (совершенствование)	1	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход.
58.	Попеременно двушажный ход (учет)	1	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход
59.	Одновременный двушажный ход с палками (разучивание)	1	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками
60.	Одновременный двушажный ход с палками (закрепление)	1	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками
61.	Одновременный двушажный ход с палками (совершенствование)	1	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками
62.	Одновременный двушажный ход с палками (учет)	1	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками
63.	Спуск со склона в средней стойке (разучивание)	1	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке
64.	Спуск со склона в средней стойке (учет)	1	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке
65.	Поворот переступанием в движении (разучивание)	1	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке
66.	Поворот переступанием в движении (закрепление)	1	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке
67.	Поворот переступанием в движении (совершенствование)	1	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке; поворот переступанием в движении
68.	Поворот переступанием в движении (учет)	1	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке; поворот переступанием в движении
69.	Подъём на склон «полуелочкой» (1	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный

	разучивание)		ход с палками; спуск со склона в средней стойке; поворот переступанием в движении; подъём на склон «полуелочкой»
70.	Подъём на склон «полуелочкой» (закрепление)	1	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке; поворот переступанием в движении; подъём на склон «полуелочкой»
71.	Подъём на склон «полуелочкой» (совершенствование)	1	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке; поворот переступанием в движении; подъём на склон «полуелочкой»
72.	Подъём на склон «полуелочкой» (учет)	1	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке; поворот переступанием в движении; подъём на склон «полуелочкой»
73.	Торможение «плугом» (совершенствование)	1	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке; поворот переступанием в движении; подъём на склон «полуелочкой»; торможение «плугом»
74.	Торможение «плугом» (учет)	1	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке; поворот переступанием в движении; подъём на склон «полуелочкой»; торможение «плугом»
75.	Прохождение дистанции 1 км на скорости (учет)	1	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке; поворот переступанием в движении; подъём на склон «полуелочкой»; торможение «плугом»; прохождение дистанции 1 км на скорости
76.	Игра на лыжах «Кто дальше», «Не задень»	1	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке; поворот переступанием в движении; подъём на склон «полуелочкой»; торможение «плугом»; прохождение дистанции 1 км на скорости Знать: игры на лыжах и уметь играть в них
77.	Эстафета с этапом до 50 метров без палок	1	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке; поворот переступанием в движении; подъём на склон «полуелочкой»; торможение «плугом»; прохождение дистанции 1 км на скорости; эстафету с этапом до 50 метров без палок Знать: игры на лыжах и уметь играть в них
Подвижные игры (17 ч)			Подвижные игры (17 ч)
78.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием

	скоростно-силовых способностей		
79.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием
80.	ОРУ. Игры «Космонавт», «Медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием
81.	ОРУ. Игры «Космонавт», «Медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием
82.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием
83.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием
84.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием
85.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием
86.	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
87.	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в	1	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх

	огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		
88.	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
89.	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	1	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
90.	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	1	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
91.	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	1	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
92.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	1	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
93.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	1	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
94.	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	1	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
Легкая атлетика (8 ч)			Легкая атлетика (8 ч)
95.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	1	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
96.	Бег на скорость (30, 60 м).	1	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с

	Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.		максимальной скоростью (60 м)
97.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	1	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
98.	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
99.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	1	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться
100.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	1	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться
101.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться
102.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель

Контроль уровня обучения

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

В ходе реализации программы проводятся контрольные срезы уровня развития основных физических качеств с целью проследить динамику и при необходимости провести коррекцию их развития.

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Вид контроля	Источник
1	Легкая атлетика	Бег 30 м.	Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс
		Прыжок в длину с места	
		Метание мяча	
		Шестиминутный бег	
		Челночный бег	
		Силовые упражнения	
		Гибкость	
2	Подвижные игры на основе баскетбола	Оценка техники выполнения броска , ловли, передачи, ведения	
3	Гимнастика	Оценка техники выполнения акробатических элементов, силовые упражнения, отжимание	
4	Лыжная подготовка	Техника выполнения ступающего и скользящего шага	
5	Подвижные игры	Играть в «Пионербол»	

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Вид контроля	Источник
1	Легкая атлетика	Бег 30 м.	Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс
		Прыжок в длину с места	
		Метание мяча	
		Шестиминутный бег	
		Челночный бег	
		Силовые упражнения	
		Гибкость	
2	Подвижные игры на основе баскетбола	Оценка техники выполнения броска , ловли, передачи, ведения	
3	Гимнастика	Оценка техники выполнения акробатических элементов,	

		силовые упражнения, отжимание	
4	Лыжная подготовка	Техника выполнения ступающего и скользящего шага	
5	Подвижные игры	Играть в «Пионербол»	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Вид контроля	Источник
1	Легкая атлетика	Бег 30 м.	Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс
		Прыжок в длину с места	
		Метание мяча	
		Шестиминутный бег	
		Челночный бег	
		Силовые упражнения	
		Гибкость	
2	Подвижные игры на основе баскетбола	Оценка техники выполнения броска , ловли, передачи, ведения	
3	Гимнастика	Оценка техники выполнения акробатических элементов, силовые упражнения, отжимание	
4	Лыжная подготовка	Текущий	
5	Подвижные игры	Текущий	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Вид контроля	Источник
1	Легкая атлетика	Бег 30 м.	Комплексная программа физического

		Прыжок в длину с места	воспитания 1-11 класс
		Метание мяча	
		Шестиминутный бег	
		Челночный бег	
		Силовые упражнения	
		Гибкость	
2	Подвижные игры на основе баскетбола	Оценка техники выполнения броска , ловли, передачи, ведения	
3	Гимнастика	Оценка техники выполнения акробатических элементов, силовые упражнения, отжимание	
4	Лыжная подготовка	Текущий	
5	Подвижные игры	Текущий	

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3 – 6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5 – 6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0 – 6,0	5,4	7,3	7,2 – 6,2	5,6
			9	6,8	6,7 – 5,7	5,1	7,0	6,9 – 6,0	5,3
			10	6,6	6,5 – 5,6	5,0	6,6	6,5 – 5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8 – 10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3 – 10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0 – 9,5	9,1	11,2	10,7 - 10,1	9,7
			9	10,2	9,9 – 9,3	8,8	10,8	10,3 – 9,7	9,3
			10	9,9	9,5 – 9,0	8,6	10,4	10,0 – 9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110 - 130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125 – 140	155
			9	120	130-150	175	110	135 – 150	160
			10	130	140-160	185	120	140 – 155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730 – 900	1100 и более	500 и менее	600 – 800	900 и более
			8	750	800 – 950	1150	550	650 – 850	950

			9 10	800 850	850 – 1000 900 – 1050	1200 1250	600 650	700 – 900 750 - 950	1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3 – 5 3 – 5 3 – 5 4 – 6	9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6 – 9 6 – 9 6 – 9 7 - 10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7 8 9 10 7 8 9 10	1 1 1 1 1 1 1 1	2 – 3 2 – 3 3 – 4 3 – 4 2 – 3 2 – 3 3 – 4 3 – 4	4 и выше 4 5 5 2 и ниже 3 3 4	 2 и ниже 3 3 4	 4 – 8 6 – 10 7 – 11 8 - 13	 12 и выше 14 16 18

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смолообразования,
- 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 коммутиации.

Регулятивные УУД

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

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации

- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Ресурсное и материально – техническое обеспечение программы

Основная литература:

1. Кондаков, А.М., Никандров, Н.Д., Рыжаков, М.В. Примерные программы начального общего образования.
2. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
3. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы 1-4 классы /Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.
4. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И., Лях и А.А., Зданевича / Авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова.
5. Поурочные разработки по физкультуре: 4 класс. Ковалько В.И.

Дополнительная литература:

- 1.Справочник учителя физической культуры/Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.
- 2.Физкультура: тематическое планирование по 2-и 3-часовой программе 1-11 классы / Сост. К.Р.Мамедов.

Оборудование:

1. Спортивное оборудование согласно типовому перечню.
2. Легкая атлетика:
 - мячи для метания, рулетка, секундомер, переносная перекладина.Подвижные игры:
 - мячи резиновые, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, кеглиГимнастика:
 - обручи, скакалки, гимнастические маты, спортивные снаряды («козел», канат), гимнастические скамейкиЛыжная подготовка:
 - лыжная база (25 комплектов)

Интернет-ресурсы:

3. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival.september.ru/articles/576894>
4. Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

5. К уроку.ги. - Режим доступа: <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
6. Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx> Pedsovet.Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>
Ргошколу.Яи. - Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>
7. Педсовет.орг. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>