

Частное общеобразовательное учреждение гимназия «Томь»
634041 г. Томск ул. Карташова 68/1 тел.43-03-34
E-mail: office@gymn.tom.ru

РАССМОТРЕНО
на заседании
Методического совета
протокол № 2
«28» августа 2018г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Семитко С.Е.
«30» августа 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу «Физкультура»
1-4 классы**

Всего часов: 68 в год
2 часа в неделю

Составитель:
Панов С.И. ,учитель физкультуры

Раздел I

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Министерством образования науки РФ 6 октября 2009 г. приказ № 373.
- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Начальная школа (стандарты второго поколения), Москва «Просвещение», 2010г.
- Федерального закона РФ «Об образовании в РФ», 2012г.
- Фундаментального ядра содержания общего образования, М. «Просвещение» 2009г.
- Основной образовательной программы начального общего образования ЧОУ гимназии «Томь» г. Томска.

В основу рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов ЧОУ гимназии «Томь» положена программа по физической культуре автора В.И.Ляха, Москва, «Просвещение», 2011г. Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

цель программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана 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.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-

технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями;

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста осуществляется за счёт улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

При организации учебного процесса по физической культуре наряду с уроками используются и неурочные формы проведения занятий, которые являются составной частью учебного процесса. Это формы организации индивидуальной, групповой коллективно-распределенной деятельности обучающихся с целью расширения творческой, практической составляющей учебных предметов, дисциплин, курсов, модулей для формирования ключевых компетентностей и практического опыта школьников. К неурочным формам занятий относятся: образовательные путешествия, спортивные мастерские, индивидуальные занятия, соревнования, марафоны, проекты, тренинги.

Формы, методы и технологии реализации программы.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации.

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

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются 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 игр, лыжных гонок и плавания. 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 учащихся 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 учащихся в выполнение самостоятельных заданий.

Методы реализации программы:

- практический;
- объяснительно – иллюстративный;
- частично – поисковый;
- наблюдение.

Используемые педагогические технологии:

- технология развивающего обучения
- технология игрового обучения;
- ИКТ - технологии
- здоровьесберегающие технологии.

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 учащимися на уроках физической культуры.

Формы и методы контроля.

Таблица распределения контрольных уроков по разделам

Раздел	Контроль			
	1 кл	2 кл	3 кл	4 кл
Подвижные игры				1
Гимнастика с элементами акробатики	2	4	5	5
Легкоатлетические упражнения	7	10	10	13
Кроссовая подготовка		1	2	3
Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола	3	4	3	4
Всего:	12	19	20	26

Спортивные нормативы

№ п/	Физические	Контрольное упражнение	Возраст,	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низ-й	Сред-й	Выс-й	Низ-й	Сред-й	Выс-й
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и	7,5-6,4	5,8 и
			8	более	7,0-6,0	5,4	более	7,2-6,2	менее
			9	7,1	6,7-5,7	5,1	7,3	6,9-6,0	5,6
			10	6,8	6,5-5,6	5,0	7,0	6,5-5,6	5,3
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	7	11,2 и	10,8-10,3	9,9 и	11,7 и	11,3-10,6	10,2 и
			8	более	10,0-9,5	менее 9,1	более	10,7-10,1	менее
			9	10,4	9,9-9,3	8,8	11,2	10,3-9,7	9,7
			10	10,2	9,5-9,0	8,6	10,8	10,0-9,5	9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и	115-135	155 и	90 и	110-130	150 и
			8	менее	125-145	более	менее	125-140	более
			9	110	130-150	165	100	135-150	155
			10	120 130	140-160	175 185	110 120	140-155	160 170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и	730-900	1100 и	500 и	600-800	900 и
			8	менее	800-950	более	менее	650-850	более
			9	750 800	850-1000	1150	550	700-900	950
			10	850	900-1050	1200 1250	600 650	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	Подтяг-е 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	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 5 5	2 и ниже 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 16 18

Сводная таблица оценочных нормативов уровня физической подготовки 2 классов

№	Нормативы уровня физической подготовки	мальчики			девочки		
		О ц е н к а					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 метров (в секундах)	5,4	6,2	6,9	5,6	6,5	7,0
2	Бег 1000 метров, (в минутах, секундах)	5,40	5,56	7,41	6,0	6,40	8,00
3	Бег 6 минут	Без результата					
4	Челночный бег 3 X 10 метров (в секундах)	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,2
5	Прыжок в длину с места (в сантиметрах)	160	133	110	145	121	92
7	Прыжки со скакалкой (30 секунд)	40	30	20	40	30	20
8	Метание малого мяча 150 грамм, на дальность. (в метрах, сантиметрах)	20	18	16	12	9	7
9	Бросок набивного мяча, 1 кг, сидя ноги врозь, двумя из-за головы (в метрах, сантиметрах)	2,5	2,0	1,5	2,5	2,0	1,5
10	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой (за 30 секунд, количество раз).	17	13	10	13	10	5
11	Лазание по шестам (в метрах)	2	1,5	1	2	1,5	1
12	Подтягивание на перекладине, вис хват сверху (количество раз)	3	2	1	8	6	3
		Высокая перекладина			Низкая перекладина		
13	Поднимание прямых ног до 90°, из виса спиной к гимнастической стенке, хватом снизу.	10	8	4	10	8	4

	(количество раз)						
14	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу, (количество раз)	17	14	7	10	7	4
15	Наклон туловища, сидя на полу ноги врозь(30 см.) (в сантиметрах)	9	5	3	11	6	3
Баскетбол							
16	Передача мяча двумя от груди в парах (за 20 секунд, количество раз)	12	10	7	12	10	7
17	Броски в корзину (10 бросков, количество раз)	5	4	2	5	4	2
Волейбол (пионербол)							
18	передача через волейбольную сетку (количество раз)	5	3	2	5	3	2
19	Бросок мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии. (10 бросков, количество раз)	5	4	3	5	4	3

Сводная таблица оценочных нормативов уровня физической подготовки 3-4 классов

№	Нормативы уровня физической подготовки	мальчики			девочки		
		О ц е н к а					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 метров (в секундах)	5,1	5,7	6,8	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 метров, (в минутах, секундах)	4,40	5,37	5,50	5,23	6,23	7,46
3	Бег 1500 метров	Без учёта времени					
4	Челночный бег 3 X 10 метров, (в секундах)	8,8	9,9	10,2	9,1	10,4	10,8
5	Прыжок в длину с места (в сантиметрах)	171	141	110	155	128	105
6	Прыжок в длину с разбега (в сантиметрах)	270	200	150	230	170	130
7	Прыжки со скакалкой (60 секунд)	50	40	20	80	50	30
8	Метание малого мяча 150 грамм, на дальность (в метрах, сантиметрах)	22	20	16	15	12	10
9	Бросок набивного мяча, 1 кг, сидя ноги врозь, двумя из-за головы (в метрах, сантиметрах)	3,5	3,00	2,5	3,5	3,00	2,5
10	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой (за 30 секунд, количество раз).	25	18	11	20	15	9
11	Лазание по шестам (в метрах)	1,5	1,0	0,5	1,0	0,5	0,3
12	Подтягивание на перекладине, вис хват сверху (количество раз)	4	3	1	10	8	5
		Высокая перекладина			Низкая перекладина		
13	Поднимание прямых ног до 90 ° , из виса спиной к гимнастической стенке, хватом снизу (количество раз)	12	9	5	10	8	5
14	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	15	8	12	8	4
15	Наклон туловища, сидя на полу ноги	10	6	5	12	7	4

	врось(30 см.) (в сантиметрах)						
Баскетбол							
16	Передача мяча двумя от груди в парах (за 20 секунд, количество раз)	13	10	5	12	9	4
17	Броски в корзину (10 бросков, количество раз)	5	4	2	5	4	2
18	Два шага бросок в корзину	По технике исполнения					
Волейбол (пионербол)							
19	Верхняя прямая передача над собой в круге R – 180 см. (количество раз)	8	6	4	6	4	2
20	Бросок мяча через волейбольную сетку 4 метра от средней линии. (10 бросков, количество раз)	6	4	2	6	4	2

Раздел II

Общая характеристика учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических

качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой

на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

** Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя

максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

Раздел III

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и примерной программой по физической культуре предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. В 1 классе – 99 часов в год, во 2 классе – 102 часа, в 3 классе – 102 часа, в 4 классе – 102 часа. Общий объем учебного времени составляет 405 часов в год.

Раздел IV

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. Ценностные ориентиры содержания курса отражены в личностных, метапредметных и предметных результатах освоения курса физической культуры в начальной школе и имеют следующие целевые установки:

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

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

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Раздел VII

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения предметного содержания предлагаемого курса физической культуры у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных) позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

1 класс

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» в 1 классе является формирование следующих умений:

У обучающихся будут сформированы:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительное отношение к культуре других народов;
- мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- этические чувства доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 1 классе является формирование следующих умений:

Регулятивные УУД

Обучающиеся научатся:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.

Коммуникативные УУД

Обучающиеся научатся:

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- слушать и слышать друг друга и учителя;
- представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме;
- добывать недостающую информацию с помощью вопросов;
- организовывать и осуществлять совместную деятельность;
- управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать);
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Познавательные УУД

Обучающиеся научатся:

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- рассказывать о правилах проведения подвижных игр.

Требования к уровню подготовки обучающихся

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

знать:

- что такое удар и остановка мяча, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, как выполнять передачу мяча в парах, правила игры в мини футбол;
- о прыжке в высоту, как он выполняется, как выполнять;
- как играть в подвижные игры;
- что такое дистанция и как ее можно удерживать;
- что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют;
- как возникли физическая культура и спорт.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять разминку;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- различать понятия скорость бега, дистанция;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» в 2 классе является формирование следующих умений:

У обучающихся будут сформированы:

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительное отношение к культуре других народов;
- мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» во 2 классе является формирование следующих умений:

Регулятивные УУД

Обучающиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- адекватно воспринимать оценку взрослого;
- определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Коммуникативные УУД

Обучающиеся научатся:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения;
- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе;
- использовать адекватные языковые средства для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

Познавательные УУД

Обучающиеся научатся:

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- рассказать и показывать технику выполнения упражнения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 2 класса должны:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.

знать:

- что такое частота сердечных сокращений, способы её измерений;
- что такое удар и остановка мяча, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, как выполнять передачу мяча в парах, правила игр;
- что такое координация движений, для чего она нужна людям

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» в 3 классе является формирование следующих умений:

У обучающихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- мотивация к учению и познанию, осознание личностного смысла учения;
- основы российской, гражданской идентичности;
- социальная роль обучающегося, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- навыки 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.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 3 классе является формирование следующих умений:

Регулятивные УУД

Обучающиеся научатся:

- с помощью учителя определять и формулировать цель деятельности на уроке;
- сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;
- формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт;
- проговаривать последовательность действий на уроке.

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроке и следовать им;
- достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
- слушать и слышать друг друга и учителя;
- управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать);
- использовать адекватные языковые средства для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Требования к уровню подготовки обучающихся

3 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

знать:

- что такое частота сердечных сокращений, способы её измерений, как проводить разминку с мячами;
- как проводится тестирование прыжков в длину;
- что такое координация движений, для чего она нужна людям;
- как проходит тестирование бега на 1000 м;
- как выполнять стойку на голове и руках, как проходить станции круговой тренировки;
- о волейболе как виде спорта, какими бывают волейбольные упражнения;
- как чередовать бег и ходьбу без остановки.

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- оценивать правильность выполнения бега и метания;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» в 4 классе является формирование следующих умений:

У обучающихся будут сформированы:

- готовность и способность к саморазвитию;
- основные моральные нормы (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность.)

- чувство гордости за российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- уважительное отношение к культуре других народов;
- этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, сочувствия другим людям;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 4 классе является формирование следующих умений:

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке;
- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;
- осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- контролировать свою деятельность по результату;
- проговаривать последовательность действий на уроке.

Коммуникативные УУД

Обучающиеся научатся:

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- управлять поведением партнера;
- добывать недостающую информацию;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- играть в подвижные игры;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Требования к уровню подготовки обучающихся

4 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса должны:

иметь представление:

- о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

знать и **иметь представление:**

- о роли и значении занятий физическими упражнениями;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- какие способы метания мешочка на дальность существуют;
- как проходит тестирование бега на 1000 м;
- о технике выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и спиной вперед, опорного прыжка;
- как чередовать бег и ходьбу без остановки, как играть в подвижные игры.

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- оценивать правильность выполнения бега и метания;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потерностях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

Повышенный уровень: умение применять полученные знания на уроках физической культуры в повседневной жизни.

Раздел VIII
Содержание программы

1 класс 99ч

№ п/п	Наименование раздела, количество часов	Содержание программы
1.	Знания о физической культуре (в процессе уроков) Легкая атлетика. 22 ч	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Строевые упражнения в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Бег на выносливость. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание мяча.
2	Лыжная подготовка. 21 ч	На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. Передвижение на лыжах разными способами. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах.
3	Гимнастика с элементами акробатики. 18 ч	Акробатические упражнения. Упоры, седы. Кувырки, стойка на лопатках, мостик. Упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Игровые задания с использованием строевых упражнений.
4	Подвижные игры. 26 ч	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивном зале). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Организующие команды и приёмы.

5	Подвижные игры на основе баскетбола. 12 ч	Баскетбол: специальные упражнения с мячом, без мяча, ведение мяча.
---	---	--

2 класс 102ч

№ п/п	Наименование раздела, количество часов	Содержание программы
1.	Знания о физической культуре. Легкая атлетика. 21 ч	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча на дальность разными способами.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах.</p> <p>На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча.</p>
2	Кроссовая подготовка. Лыжная подготовка. 37 ч	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах.</p> <p>На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу</p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.</p>

		Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможения. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах.
3	Гимнастика с элементами акробатики 18 ч	Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. Акробатические комбинации.
4	Подвижные игры 12 ч	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Организующие команды и приёмы.
5	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 14 ч	Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину. Волейбол: подбрасывание мяча. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

3 класс 102ч

№ п/п	Наименование раздела, количество часов	Содержание программы
1.	Знания о физической культуре. Легкая атлетика 21 ч	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.</p>

		<p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и в высоту, прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски большого мяча на дальность разными способами.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>
2	<p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Лыжные гонки.</p> <p>37 ч</p>	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах.</p> <p>На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможения. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на координацию.</p>
3	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>18 ч</p>	<p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>
4	<p>Подвижные игры</p> <p>12 ч</p>	<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.</p> <p>Организующие команды и приёмы.</p>
5	<p>Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола</p> <p>14 ч</p>	<p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.</p>

4 класс 102ч

№ п/п	Наименование раздела, количество часов	Содержание программы
1.	Знания о физической культуре. Легкая атлетика 21 ч	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и в высоту, прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски большого мяча на дальность разными способами.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>
2	Кроссовая подготовка. Лыжная подготовка. 37 ч	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах.</p> <p>На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.</p>

		Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможения. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
3	Гимнастика с элементами акробатики. 18 ч	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
4	Подвижные игры 12 ч	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Организующие команды и приёмы.
5	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 14 ч	Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.

Раздел V

Тематическое планирование

№ п/ п	Название раздела, темы, количества часов	Характеристика деятельности обучающихся
I.	Легкая атлетика 11 ч	
	Планируемые результаты	
	Личностные:	
	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	
	Метапредметные:	
	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.	
	<i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимать оценку взрослого;	
	<i>Познавательные:</i> уметь рассказать о правилах проведения подвижных игр «Два мороза»,	

<p>«Вызов номера», «Гуси-лебеди», Лисы и куры.</p> <p>Предметные</p> <p>Оценивать правильность выполнения команд.</p>		
1.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.
2.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м.	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
3.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
4.	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м.	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.
5.	Бег с ускорением. Бег 60 м.	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3x10м.
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств
7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств
8.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места.

9.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.
10.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.
11.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Тестирование метания малого мяча на дальность.

IV Подвижные игры 13 ч

Планируемые результаты

Личностные:

Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях

Метапредметные:

Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. *Регулятивные:* формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.

Познавательные: уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах проведения подвижных игр.

Предметные

Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижных игр; запомнить стихотворное сопровождение.

12.	Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Инструктаж по ТБ. Правила и организация игр, эстафет. Подвижная игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Развитие скоростных качеств.
13.	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Подвижная игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Развитие скоростных качеств.
14.	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

15.	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза»	Повторение поворотов направо - налево. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
16.	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза»	Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Упражнения на развитие внимания и равновесия.
17.	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза»	Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Упражнения на развитие внимания и равновесия.
18.	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».
19.	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».
20.	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
21.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
22.	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
23.	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
24.	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

<p>II. Гимнастика 18 ч</p> <p>Планируемые результаты</p>
--

<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> <p>Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижные игры «Удочка», «Волшебные елочки», «Успей убраться».</p> <p>Предметные Знать, как проводится разминка на матах, разминка с гимнастическими палками, что такое стойка на голове, что такое обруч и как его можно вращать, технику выполнения группировки, кувырка вперед и стойки на голове что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, как проводить разминку с обручами, правила подвижных игр</p>		
25.	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
26.	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.
27.	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.
28.	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
29.	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды

		«Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.
30.	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.
31.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Лазание по гимнастической стенке.	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение.
32.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Лазание по гимнастической стенке.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед. Игровое упражнение.
33.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Лазание по гимнастической стенке.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка».
34.	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.
35.	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.
36.	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.

		Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.
37.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка».
38.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать».
39.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать».
40.	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост».
41.	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост».
42.	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра.
VI Подвижные игры на основе баскетбола 6 ч Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; 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 Метапредметные: Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижных игр с мячом Предметные Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижные игры «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота». Знать, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение.		
43.	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.

44.	Бросок мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.
45.	Бросок мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.
46.	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»
47.	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города». Тестирование. Передача мяча от груди в парах.
48.	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города».

Лыжные подготовка. 21 ч

Личностные:

Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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.

Метапредметные:

Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).

Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель.

Познавательные: уметь выполнять упражнения с мячом, ударять, останавливать, вести мяч, играть в мини футбол

Предметные:

Различать понятия скорость бега, дистанция. Знать, что такое удар и остановка мяча, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, как выполнять передачу мяча в парах, правила игры в мини футбол

49.	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах. Инструктаж по ТБ.
50.	Ступающий скользящий шаг.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов

[illegible]

		скорость передвижения на лыжах
61.	Скользкий шаг с палками.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах
62.	Скользкий шаг с палками.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах
63.	Повороты переступанием.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах
64.	Повороты переступанием.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах
65.	Повороты переступанием.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах
66.	Подъем и спуски под склон.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах
67.	Подъем и спуски под склон.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах
68.	Подъем лесенкой.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах
69.	Передвижение на лыжах до 1 км.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов

		передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах
VI Подвижные игры на основе баскетбола 6 ч		
Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; 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		
Метапредметные: Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижных игр с мячом		
Предметные Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижные игры «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота». Знать, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение.		
70.	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ
71.	Ловля передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.
72.	Ловля передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.
73.	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»
74.	Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города». Тестирование. Передача мяча от груди в парах.
75.	Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города».
IV Подвижные игры 13 ч		

<p>Планируемые результаты</p> <p>Личностные: Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях</p> <p>Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах проведения подвижных игр.</p> <p>Предметные Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижных игр; запомнить стихотворное сопровождение.</p>		
76.	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Пятнашки».	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Пятнашки». Инструктаж по ТБ.
77.	Подвижная игра «Лисы и куры».	ОРУ в движении. Игра: «Лисы и куры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
78.	Подвижная игра «Лисы и куры».	ОРУ в движении. Игра: «Лисы и куры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
79.	Подвижная игра «Лисы и куры».	ОРУ в движении. Игра: «Лисы и куры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
80.	Подвижная игра «Лисы и куры».	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
81.	Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Прыгающие воробушки».
82.	Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Прыгающие воробушки».
83.	Подвижная игра «К своим флажкам».	Разминка в движении. Техника высокого

		старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «К своим флажкам»
84.	Подвижная игра «К своим флажкам».	Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «К своим флажкам»
85.	Подвижная игра «К своим флажкам».	Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «К своим флажкам»
86.	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Зайцы в огороде»
87.	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Зайцы в огороде»
88.	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Зайцы в огороде»
VII Легкая атлетика 11 ч Планируемые результаты Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу. Предметные: Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель»		
89.	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».

		Инструктаж по ТБ.
90.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м.	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шатуны».
91.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м.	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки».
92.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м.	Разучивание разминки с набивными мячами. Техника броска набивного мяча от груди и снизу. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку».
93.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча из-за головы. Эстафеты.
94.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. Эстафеты.
95.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Разминка в движении. Техника метания малого мяча на дальность. Эстафеты.
96.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	Разминка в движении. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ.
97.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	Разминка в движении. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Эстафеты.
98.	Метание малого мяча в цель с места из различных положений.	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на дальность. Эстафеты.
99.	Метание малого мяча в цель с 3- 4 метров. Метание набивного мяча из разных положений.	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на дальность. Эстафеты. ОРУ.

2 класс 102 ч

№ п/п	Название раздела, темы, количества часов	Характеристика деятельности обучающихся
I. Легкая атлетика 11 ч Планируемые результаты Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать		

<p>рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимать оценку взрослого;</p> <p>Познавательные: уметь рассказать и показывать технику выполнения метания, бега, а также о правилах проведения подвижных игр.</p> <p>Предметные</p> <p>Оценивать правильность выполнения бега и метания.</p>		
1.	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Ходьба и бег Инструктаж по технике безопасности.	Понятия «шеренга» и «колонна», организационно-методические указания, подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками» Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ.
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Контроль	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку».
3.	Техника челночного бега.	Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки - дай руку».
4.	Тестирование челночного бега 3х10м. Контроль	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики».
5.	Техника прыжка в длину с разбега.	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне».
6.	Прыжок в длину с разбега.	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне».
7.	Прыжок в длину с разбега на результат.	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега на результат, подвижные игры «Флаг на башне», «Салки».
8.	Техника метания мешочка на дальность.	Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность, Подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики».
9.	Тестирование метания мешочка на дальность. Контроль	Разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики».
10.	Тестирование метания малого мяча на точность. Контроль	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Бездомный заяц».
11.	Тестирование прыжка в длину с места.	Разминка, направленная на развитие

	Контроль	координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву».
<p>II. Кроссовая подготовка 13 ч</p> <p>Планируемые результаты</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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.</p> <p>Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять упражнения на выносливость.</p> <p>Предметные: Знать, что такое частота сердечных сокращений, способы её измерений, как проводить разминку с мячами, правила подвижных игр «Салки с резиновыми кольцами». Понимать, что такое дневник самоконтроля. Знать, что такое удар и остановка мяча, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, как выполнять передачу мяча в парах, правила игры в мини футбол.</p>		
12.	Что такое физическая культура Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний».	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».
13.	Бег и ходьба. Преодоление малых препятствий.	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».
14.	Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний».	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».
15.	Бег по пересеченной местности. Игра «Пустое место».	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».

		лишний».
16.	Бег и ходьба. Знакомство с общими принципами игры в футбол. Удары по мячу ногами.	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место».
17.	Бег по пересеченной местности. Тактические действия в защите и нападении. Отбор мяча.	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой».
18.	Бег и ходьба. Остановка катящегося мяча.	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой».
19.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки».
20.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Игра «Рыбаки и рыбки».
21.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками. Игра «Пятнашки».
22.	Бег по пересеченной местности. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Частота сердечных сокращений, способы её измерений.	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

		Игра «Пятнашки» Измерения частоты сердечных сокращений.
23.	Бег по пересеченной местности. Остановка мяча. Ведение мяча.	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра в мини-футбол.
24.	Бег по пересеченной местности. Техника ведения мяча.	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра в мини-футбол.
III. Гимнастика с элементами акробатики 18 ч Планируемые результаты Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей. Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка». Предметные Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, различные виды перелезаний, правила изученных игр.		
25.	Осанка. Правила сохранения осанки. Акробатика. Строевые упражнения.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
26.	Кувырок вперед.	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила проведения подвижной игры «Удочка».
27.	Кувырок вперед с трех шагов.	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка».

28.	Кувырок вперед с разбега	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок с разбега, правила проведения подвижной игры «Удочка».
29.	Усложненные варианты выполнения кувырка.	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, усложненные варианты выполнения кувырка.
30.	Стойка на лопатках, мост.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки».
31.	Висы. Строевые упражнения.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.
32.	Поднимание прямых ног до 90°, из виса спиной к гимнастической стенке, хватом снизу. Контроль	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.
33.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Разминка с массажными мячами, различные варианты перелезаний, вис завесом одной и двумя ногами, упражнения на внимание.
34.	Висы. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.

35.	Подтягивание на перекладине, вис хват сверху. Контроль	Разминка у гимнастической стенки, тестирование вися (хват сверху), подвижная игра «Ловля обезьян».
36.	Опорный прыжок, лазание.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.
37.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница».
38.	Различные виды перелезаний.	Разминка с массажными мячами, техника выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подвижная игра «Удочка». Развитие координационных способностей.
39.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Контроль	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы».
40.	Прыжки в скакалку.	Разминка со скакалкой. Прыжки в скакалку на месте. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Подвижная игра «Горячая линия».
41.	Вращение обруча. Правила закаливания.	Разминка с обручами, техника вращения обручами. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным

		перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Горячая линия».
42.	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Контроль	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Бездомный заяц».
IV. Подвижные игры 12 ч Планируемые результаты Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры. Предметные: Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры.		
43.	Твой организм. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
44.	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
45.	Подвижные игры. «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты.	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
46.	Подвижные игры с мячом. Игра «Антивышибалы».	Разминка с мячом, подвижные игры «Охотники и утки», «Антивышибалы».
47.	Подвижные игры с мячом.	Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижных игр «Вышибалы», «Ловишка», разучивание игры «Игра в птиц с мячом».
48.	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Котел».	Проведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел».
49.	Стихотворное сопровождение как	Разминка со стихотворным

	элемент развития координации движений.	сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».
50.	Подвижные игры для зала.	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие.
51.	Правила подвижных игр «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами».	ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
52.	Правила подвижных игр «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
53.	Правила подвижных игр «Лисы и куры», «Точный расчет».	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
54.	Командные подвижные игры.	Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижной игры «Хвостики». Разучивание подвижной игры «День и ночь».

У. Лыжные гонки. Кроссовая подготовка 24 ч

Планируемые результаты

Личностные:

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Метапредметные:

Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.

Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.

Познавательные: уметь выполнять кроссовые упражнения.

Предметные:

Знать, как чередовать бег и ходьбу без остановки, как играть в подвижную игру «Точно в цель».

55.	Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах
56.	Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение

		универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах
57.	Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах
58.	Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах
59.	Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах
60.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
61.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
62.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
63.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при

		выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
64.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
65.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
66.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
67.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
68.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
69.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка

		умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
70.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
71.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
72.	Спортивный уголок. Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний».	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».
73.	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий.	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».
74.	Бег 1000 м. Контроль (без учета времени).	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Бег 1000 м. Контроль
75.	Преодоление малых препятствий. Игры на развитие выносливости.	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».
76.	Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий.	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий

		лишний».
77.	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».
78.	Преодоление малых препятствий. Игры на развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».
VI. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 14 ч Планируемые результаты Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. <i>Регулятивные:</i> формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски и ловлю мяча на месте и в движении; играть в подвижные игры с мячом. Предметные: Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, ведение мяча на месте и в движении, как играть в подвижные игры с мячом.		
79.	Физические (двигательные способности) Броски и ловля мяча в парах.	Проведение разминки с мячом. Повторение различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел».
80.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.
81.	Ведение мяча на месте.	Проведение разминки с мячом. Выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».
82.	Ведение на месте правой и левой рукой.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.

		Развитие координационных способностей.
83.	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски мяча в корзину.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (корзину). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.
84.	Ведение мяча в движении. Техника ведения мяча в движении.	Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами.
85.	Ведение мяча в движении. Техника ведения мяча в движении. Закрепление.	Проведение разминки с мячом. Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с мячом.
86.	Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.
87.	Броски мяча через волейбольную сетку.	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной игры «Забросай противника мячами».
88.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами».
89.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
90.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку».
91.	Броски мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку».
92.	Бросок мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии. Контроль	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной

		игры «Вышибалы через сетку».
VII. Легкая атлетика 10 ч Планируемые результаты Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. <i>Регулятивные:</i> формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Собачки». Предметные: Знать, как проводится тестирование прыжков в длину, метания мяча, как играть в подвижную игру «Собачки».		
93.	Правила соревнований. Беговые упражнения.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
94.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Контроль	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики».
95.	Тестирование челночного бега 3x10 м. Контроль	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».
96.	Прыжки.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
97.	Тестирование прыжка в длину с места. Контроль	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки».
98.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-

		силовых способностей.
99.	Тестирование метания малого мяча на точность. Контроль.	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка» с мешочком на голове».
100.	Тестирование метания мешочка на дальность. Контроль.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».
101.	Метание малого мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
102.	Метание малого мяча. Эстафеты.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

3 класс 102 ч

№ п/ п	Название раздела, темы, количества часов	Характеристика деятельности обучающихся
І. Легкоатлетические упражнения 11 ч Планируемые результаты Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега, знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол». Предметные: Знать, какие способы метания мешочка на дальность существуют. Оценивать правильность выполнения бега и метания.		
1.	Основные способы передвижения	Организационно-методические

	человека. Ходьба и бег Инструктаж по технике безопасности.	требования, применяемые на уроках физической культуры. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Подвижные игры «Ловишка» и «Коддунчики»
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Контроль	Ходьба через несколько препятствий. Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку». Олимпийские игры: история возникновения.
3.	Техника челночного бега.	Разминка в движении, челночный бег. Ходьба через несколько препятствий. Подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Коддунчики».
4.	Тестирование челночного бега 3х10м. Контроль	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта, подвижная игра «Собачки ногами».
5.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	Беговая разминка, различные способы метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».
6.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Игра «Зайцы в огороде».	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.
7.	Тестирование метания мешочка на дальность. Контроль	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собачки ногами».
8.	Прыжок в длину с разбега. Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол».
9.	Прыжок в длину с разбега на результат.	Разминка на месте, прыжки в длину с разбега на результат. Подвижная игра «Собачки ногами».
10.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Контроль	Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с разбега, спортивная игра «Футбол».

11.	Тестирование прыжка в длину с места. Контроль	Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с места, подвижная игра «Будь осторожен»
<p>II. Кроссовая подготовка 13 ч</p> <p>Планируемые результаты</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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.</p> <p>Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять упражнения на выносливость.</p> <p>Предметные: Знать, что такое частота сердечных сокращений, способы её измерений, как проводить разминку с мячами. Знать, как проходит тестирование бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол».</p>		
12.	Органы чувств. Сохранение зрения. Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше».	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.
13.	Бег и ходьба. Преодоление малых препятствий.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.
14.	Бег и ходьба. Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»
15.	Бег по пересеченной местности. Игра «Пустое место».	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».
16.	Бег и ходьба. Знакомство с общими принципами игры в футбол.	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Удары по мячу

		ногой. Развитие выносливости.
17.	Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Футбол».	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Удары по мячу ногой. Развитие выносливости.
18.	Бег по пересеченной местности. Тактические действия в защите и нападении. Отбор мяча.	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.
19.	Бег и ходьба. Преодоление препятствий.	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости.
20.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.
21.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек Игра «Футбол».
22.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками. Игра «Футбол».
23.	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол.
24.	Кросс 1 км.	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие

		выносливости. Выявление работающих групп мышц.
III. Гимнастика с элементами акробатики 18 ч Планируемые результаты Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей. Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка». Предметные Знать, как выполнять стойку на голове и руках, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижных игр.		
25.	Акробатика. Строевые упражнения Инструктаж по ТБ.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
26.	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Контроль	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Белые медведи».
27.	Варианты выполнения кувырка вперед.	Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимание.
28.	Кувырок назад.	Разминка на матах с резиновыми кольцами, техника кувырка назад, подвижная игра «Удочка».
29.	Кувырки.	Разминка с массажным мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле».
30.	Стойка на голове.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа

		на спине. Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойки на голове, подвижная игра «Парашютисты».
31.	Стойка на руках Тестирование подъема туловища из положения лёжа. Контроль	Разминка с гимнастическими палками, стойка на голове, стойка на руках, подвижная игра «Парашютисты» Тестирование подъема туловища из положения лёжа.
32.	Круговая тренировка.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на голове и руках, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки».
33.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница».
34.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	Разминка у гимнастической стенки, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница».
35.	Прыжки в скакалку Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. Контроль	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия». Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.
36.	Прыжки в скакалку в тройках.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия». Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.
37.	Лазанье по канату в три приема.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приема, подвижная игра «Будь осторожен».
38.	Упражнения на гимнастическом бревне.	Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом

		бревне, подвижная игра «Шмель».
39.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Контроль	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы».
40.	Прыжки в скакалку.	Разминка со скакалкой. Прыжки в скакалку на месте. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Подвижная игра «Горячая линия».
41.	Варианты вращения обруча.	Разминка с обручами, техника вращения обручами. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Подвижная игра «Горячая линия».
42.	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Контроль	Разминка с мячом, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Борьба за мяч».

IV. Подвижные игры 12 ч

Планируемые результаты

Личностные:

Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные:

Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт.

Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры.

Предметные:

Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры.

43.	Спортивная одежда.	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место»,
-----	--------------------	---------------------------------------

	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	«Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
44.	Подвижная игра «Флаг на башне».	Разминка в движении, подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами».
45.	Спортивные игры.	Беговая разминка, спортивные игры, подвижная игра «Марш с закрытыми глазами».
46.	Подвижные и спортивные игры.	Беговая разминка, подвижные и спортивные игры по выбору учащихся.
47.	Подвижная игра «Перестрелка».	Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка».
48.	Футбольные упражнения в парах. Подвижная игра «Пустое место».	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место».
49.	Подвижная игра «Осада города».	Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города».
50.	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города».	Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Осада города».
51.	Ведение мяча. Подвижная игра «Подвижная цель».	Повторение правил закаливания и разминки с мячом, совершенствование техники ведения мяча, повторение подвижной игры «Подвижная цель».
52.	Эстафеты с мячом.	Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами.
53.	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
54.	Командные подвижные игры.	Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижной игры «Хвостики». Разучивание подвижной игры «День и ночь».

V. Лыжные гонки. Кроссовая подготовка. 24 ч Планируемые результаты Личностные:		
---	--	--

<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>Метапредметные:</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять кроссовые упражнения.</p> <p>Предметные:</p> <p>Знать, как чередовать бег и ходьбу без остановки, как играть в подвижную игру «Точно в цель».</p>		
55.	Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах
56.	Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах
57.	Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах
58.	Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах
59.	Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах
60.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

61.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
62.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
63.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
64.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
65.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
66.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для

		занятий лыжной подготовкой.
67.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
68.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
69.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
70.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
71.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
72.	Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний».	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».
73.	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ.

	Преодоление малых препятствий.	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».
74.	Бег 1000 м. Контроль (без учета времени)	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Бег 1000 м. Контроль.
75.	Преодоление малых препятствий. Игры на развитие выносливости.	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».
76.	Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий.	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».
77.	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».
78.	Преодоление малых препятствий. Игры на развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».

VI. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 14 ч

Планируемые результаты

Личностные:

Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные:

Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.

Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.

Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол».

Предметные:

Знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения.

79.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении
-----	--	--

	Броски в цель.	шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.
80.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
81.	Знакомство с баскетболом.	Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол».
82.	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.
83.	Ведение мяча в движении. Техника ведения мяча в движении.	Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами.
84.	Ведение мяча в движении. Техника ведения мяча в движении. Закрепление.	Проведение разминки с мячом. Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с мячом.
85.	Ведение мяча в движении.	Проведение разминки с мячом. Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с мячом.
86.	Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.
87.	Подготовка к волейболу.	Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол».
88.	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку».

89.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами».
90.	Передача мяча через волейбольную сетку.	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами».
91.	Волейбол как вид спорта.	Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол».
92.	Бросок мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии. Контроль	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку».

VII. Легкая атлетика 10 ч

Планируемые результаты

Личностные:

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Метапредметные:

Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.

Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.

Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Собачки».

Предметные:

Знать, как проводится тестирование прыжков в длину, метания мяча, как играть в подвижную игру «Собачки».

93.	Беговые упражнения.	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов».
94.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Контроль	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики».
95.	Тестирование челночного бега 3x10 м. Контроль	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».
96.	Прыжки. Игра «Прыгающие воробушки».	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра

		«Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.
97.	Тестирование прыжка в длину с места. Контроль	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра.
98.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.
99.	Тестирование метания малого мяча на точность. Контроль	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».
100.	Тестирование метания мешочка на дальность. Контроль	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».
101.	Метание малого мяча.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.
102.	Метание малого мяча. Эстафеты.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.

4 класс 102 ч

№ п/п	Название раздела, темы, количества часов	Характеристика деятельности обучающихся
I. Легкоатлетические упражнения 11 ч Планируемые результаты Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в		

<p>соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: прыгать в длину с разбега, знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол».</p> <p>Предметные</p> <p>Знать, какие способы метания мешочка на дальность существуют. Оценивать правильность выполнения бега и метания.</p>		
1.	Ходьба и бег. Основные способы передвижения человека. Инструктаж по технике безопасности.	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.
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Контроль	Разминка в движении, челночный бег. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры «Салки с домиками», «Салки – дай руку».
3.	Челночный бег.	Разминка в движении, челночный бег. Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Флаг на башне».
4.	Тестирование челночного бега 3х10м. Контроль	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта, подвижная игра «Собачки ногами».
5.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Контроль	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».
6.	Тестирование метания мешочка на дальность. Контроль	Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики».
7.	Тестирование метания малого мяча на точность. Контроль	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы».
8.	Техника прыжка в длину с разбега.	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол».
9.	Прыжок в длину с разбега на результат.	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол».
10.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Контроль	Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки»

11.	Тестирование прыжка в длину с места. Контроль	Разминка, направленная на развитие гибкости, контрольные прыжки в длину с места, подвижная игра «Волк во рву».
II. Кроссовая подготовка 13 ч Планируемые результаты Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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. Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять упражнения на выносливость Предметные: Знать, что такое частота сердечных сокращений, способы её измерений, как проводить разминку с мячами. Знать, как проходит тестирование бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол»		
	Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше».	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.
12.	Бег и ходьба. Преодоление малых препятствий.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.
13.	Бег и ходьба. Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол».
14.	Бег по пересеченной местности. Игра «Пустое место».	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».
15.	Бег и ходьба. Знакомство с общими принципами игры в футбол.	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Удары по мячу ногой. Развитие выносливости.

16.	Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Футбол».	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Удары по мячу ногой. Развитие выносливости.
17.	Бег по пересеченной местности. Тактические действия в защите и нападении. Отбор мяча.	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.
18.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.
19.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек Игра «Футбол».
20.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками. Игра «Футбол».
21.	Бег по пересеченной местности. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Частота сердечных сокращений, способы её измерений.	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Футбол» Измерения частоты сердечных сокращений.
22.	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол.
23.	Кросс 1 км. Контроль	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие

		выносливости. Выявление работающих групп мышц.
24.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии Инструктаж по ТБ.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.
III. Гимнастика с элементами акробатики 18 ч Планируемые результаты Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей. Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, способом «перешагивание», спиной вперед. Предметные Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и спиной вперед, опорного прыжка, правила подвижных игр.		
25.	Тестирование подтягиваний и отжиманий. Контроль	Разминка с гимнастическими палками. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Подвижная игра «Антивышибалы».
26.	Кувырок вперед.	Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трёх шагов. Подвижная игра «Удочки».
27.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Зарядка.	Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие. Зарядка. Подвижная игра «Удочки».
28.	Кувырок назад Тестирование подъема туловища из положения лежа. Контроль	Зарядка. Кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле». Тестирование подъема туловища из положения лежа.
29.	Круговая тренировка. Гимнастика, её история и значение в жизни человека.	Зарядка. Гимнастика, её история и значение в жизни человека, зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и руках. Подвижная игра «Парашютисты».
30.	Гимнастические упражнения. Висы.	Разминка на гимнастических матах с мячом, гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание. Висы, подвижная

		игра «Ловля обезьян».
31.	Лазанье по гимнастической стенке и висы.	Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом».
32.	Прыжки в скакалку.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия».
33.	Лазание по канату в два приема.	Разминка со скакалками, лазание по канату в два приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия». Подвижная игра «Будь осторожен».
34.	Круговая тренировка.	Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами».
35.	Упражнения на гимнастическом бревне.	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч».
36.	Вращение обруча.	Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса».
37.	Знакомство с опорным прыжком.	Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту спиной вперед, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах».
38.	Опорный прыжок.	Разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах».
39.	Контрольный урок по опорному прыжку.	Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра.
40.	Тестирование вися на время. Контроль	Разминка с гимнастическими палками, тестирование вися на время, подвижная игра «Борьба за мяч».
41.	Тестирование наклона из положения стоя. Контроль	Разминка с гимнастическими палками. Тестирование наклона из положения стоя.
42.	Техника паса в футболе.	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами».

IV. Подвижные игры 12 ч
Планируемые результаты
Личностные:

<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> <p>Метапредметные:</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры.</p> <p>Предметные:</p> <p>Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры.</p>		
43.	Спортивная игра «Футбол».	Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол».
44.	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защита стойки».	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защита стойки».
45.	Броски мяча в парах на точность. Подвижная игра «Капитаны».	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах на точность. Подвижная игра «Капитаны».
46.	Подвижная игра «Осада города».	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города».
47.	Броски и ловля мяча. Подвижные игры «Капитаны», «Осада города».	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города».
48.	Ведение мяча. Подвижная игра «Штурм».	Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Штурм».
49.	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи».	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей.
50.	Подвижные игры: «Белые медведи», «Космонавты».	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.
51.	Эстафеты с обручами.	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.
52.	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.
53.	Подвижные игры «Удочка»,	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка»,

	«Мышеловка», «Невод».	«Невод». Развитие скоростных качеств.
54.	Ловля и передача мяча в движении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
V. Лыжные гонки. Кроссовая подготовка. 24 ч Планируемые результаты Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. <i>Регулятивные:</i> формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять кроссовые упражнения. Предметные: Знать, как чередовать бег и ходьбу без остановки, как играть в подвижную игру «Точно в цель».		
55.	Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах
56.	Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах
57.	Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах
58.	Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах
59.	Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах.	Проведение разминки в движении. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах

60.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
61.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
62.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
63.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
64.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
65.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для

		занятий лыжной подготовкой.
66.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
67.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
68.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
69.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
70.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
71.	Лыжная подготовка.	Проведение разминки в движении. Объяснение техники выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Тренировка умения проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов.

		Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
72.	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий.	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Преодоление малых препятствий Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.
73.	Бег 1000 м. Контроль	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».
74.	Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь».	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.
75.	Чередование ходьбы и бега.	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.
76.	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.
77.	Преодоление малых препятствий. Игра «На буксире».	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.
78.	Преодоление малых препятствий. Игра «На буксире».	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.
VI. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 14 ч Планируемые результаты Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в кольцо, через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол». Предметные: Знать баскетбол и волейбол как виды спорта, какими бывают баскетбольные и волейбольные упражнения, правила игры в баскетбол и волейбол.		
79.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных

		способностей.
80.	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
81.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».
82.	Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
83.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.
84.	Баскетбольные упражнения.	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол».
85.	Спортивная игра «Баскетбол».	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол».
86.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча в корзину. Контроль	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
87.	Ловля и передача мяча в кругу Техника ведения мяча в движении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
88.	Подготовка к волейболу.	Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол».

89.	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку».
90.	Передача мяча через волейбольную сетку.	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами».
91.	Броски мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии.	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку».
92.	Бросок мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии. Контроль	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку».

VII. Легкая атлетика 10 ч

Планируемые результаты

Личностные:

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Метапредметные:

Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.

Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.

Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру.

Предметные:

Знать, как проводится тестирование прыжков в длину, метания мяча, бега, как играть в подвижные игры.

93.	Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».	Разминка в движении, прохождение усложненной полосы препятствий, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Удочки».
94.	Тестирование прыжка в длину с места. Контроль	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Гандбол».
95.	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», и из-за головы.	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча способами «от груди», «снизу», и из-за головы, подвижная игра

		«Точно в цель».
96.	Тестирование метания малого мяча на точность. Контроль	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».
97.	Тестирование метания мешочка на дальность. Контроль	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».
98.	Тестирование подъема туловища из положения лёжа. Контроль	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Гандбол».
99.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Контроль	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики».
100	Тестирование челночного бега 3x10 м. Контроль	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».
101	Игры. Эстафеты.	ОРУ. Игры. Эстафеты. Прыжки в высоту с 4-5 шагов. Развитие скоростных и координационных способностей.
102	Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше».	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.

Раздел VI

Учебно-методическое обеспечение

1. В.И.Лях Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007г.
- 2..В.И. Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 1-4 классы, Москва, «Вако», 2007г.

Раздел VII

Материально техническое обеспечение образовательного процесса:

Наглядные пособия:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- Оборудование для мультимедийных демонстраций: компьютер, медиапроектор, интерактивная доска (в учебных кабинетах начальных классов)

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца пластмассовые разного размера;
- резиновые кольца;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- гимнастические кольца;
- аптечка медицинская

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Ссылки на интернет ресурсы:

Сайт Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/>

VI раздел**Справочный блок программы****Список используемой литературы:**

- 1.Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина Школа докторов природы или 135 уроков здоровья, Москва, «Вако», 2005г.
- 2.Л.П.Фатеева 300 подвижных игр для младших школьников, Ярославль, Академия развития, 1998г.
- 3.В.И.Ковалько Младшие школьники на уроке, Москва, Эксмо, 2007г.

- Г.П.Шалаева Большая книга о спорте Хочу стать чемпионом, Москва, Эксмо, 2007г.
4. С.А.Лёвина, С.И. Тукачёва Физкультминутки, Волгоград, 2004г.
5. Н.И.Дереклеева Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья Москва, «Вако», 2005г.
- 6.Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010г.
7. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2004г

