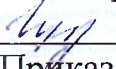


Управление образование Администрации Кетовского муниципального округа
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Падеринская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского
Союза Киселева А.Я.»

Рассмотрено:
на педагогическом совете
протокол № 1 от 29.08.2023

Утверждено:
И.о. директора школы
 Гусева Д. П.
Приказ № 1-206
от «30» 08 2023 г.

Рабочая программа
«Физическая культура»
(3-4 классы)

Автор составитель:
Полетаев А.М.
учитель физической культуры

с. Падеринское
2023 год

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2011.

УМК: В.И. Лях «Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2009, рекомендован МО РФ.

Цель: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- укреплять здоровье, улучшать осанку, осуществлять профилактику плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- овладеть школой движений;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявлять предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

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

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

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Отличие данной программы:

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание туловища в висе лежа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Кроссовый бег 1000м. (мин.с)	6.00	6.10
К координации	Челночный бег 3*10 м, с	11,0	11,5

1 класс***Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)***

Координация движений; дистанция; возникновение физической культуры и спорта. Первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; понятия физическая культура, темп и ритм, личная гигиена человека; осанка.

Подвижные игры 18 часов

«Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в

цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах,

Гимнастика с элементами акробатики 17 ч

Построение в шеренгу и колонну; размыкание на руки в стороны; перестроения разведением в две колонны; повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; разминка, направленная на развитие координации движений; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; вис; станции круговой тренировки; перекувырки, кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках, стойка на голове; лазание и перелезание по гимнастической стенке; лазание по канату; висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкоатлетические упражнения 21 час

Техника высокого старта; бег на скорость дистанцию 30 м; челночный бег 3 x 10 м; беговая разминка; метание на дальность, на точность; техника прыжка в длину с места; прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед; эстафеты; броски набивного мяча от груди и снизу.

Кроссовая подготовка 21 час

Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости.

Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола 22 часа

Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары. Развитие физических качеств.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс 102 часа

Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)

Организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры. Физические качества, режим дня и его влияние на жизнь человека. Частота сердечных сокращений, измерение. Оказание первой помощи при травмах. Дневник самоконтроля.

Подвижные игры 18 часов

Подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хо-пах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы».

Гимнастика с элементами акробатики 18 часов

Построение в шеренгу и колонну. Наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягивание из виса лежа согнувшись, вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойка на лопатках, стойка на голове. Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Вращение

обруча, лазание по гимнастической стенке и перелезание с пролета на пролет, по канату, Прыжки со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах. Прохождение станции круговой тренировки. Разминка с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой. Упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Легкоатлетические упражнения 21 час

Техника высокого старта. Бег на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, челночный бег 3 x 10 м, беговая разминка. Метание на дальность, на точность. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание гимнастической палки ногой. Преодоление полосы препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед. Броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, Бег 1 км.

Кроссовая подготовка 21 час

Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости. Бег 1 км.

Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола 24 часа

Броски и ловля мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху». Техника ведения мяча правой и левой рукой. Эстафеты.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс 68 часов

Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)

Внутренние органы, мышечная и кровеносная система человека, органы чувств, пас и его значение для спортивных игр с мячом, осанка и методы сохранения правильной осанки, гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол

Гимнастика с элементами акробатики 18 часов

Строевые упражнения (в шеренгу, колонну, перестроение в одну, две и три шеренги), разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковая разминка, разминка в парах, у гимнастической стенки, упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа согнувшись, перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад станции круговой тренировки, лазание и перелезание по гимнастической стенке, лазание по канату в три приема, стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыжки со

скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, упражнения на гимнастическом бревне, лазание по наклонной гимнастической скамейке, вращение обруча.

Легкоатлетические упражнения 21 час

Техника высокого старта, техника метания мешочка (мяча) на дальность бег дистанцию 30 м на время, челночный бег 3 x 10 м на время, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки в высоту спиной вперед, прыжки на мячах-хопах, броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метание мяча на точность, прохождение полосы препятствий.

Кроссовая подготовка 21 час

Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости. Бег 1 км.

Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола 8 часов

Передача мяча через волейбольную сетку различными способами, введение мяч из-за боковой, броски и ловля мяча различными способами, стойка баскетболиста, ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, эстафеты, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс 68 часов

Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)

Организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, история появления мяча и футбола, понятия зарядка и физкультминутка, гимнастика и ее значение в жизни человека.

Гимнастика с элементами акробатики 18 часов

Строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойка на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, станции круговой тренировки, лазание по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыжки в скакалку самостоятельно и в тройках, обруч, гимнастический мостик, разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами.

Легкоатлетические упражнения 21 час

Бег 30 и 60 м на время, челночный бег, метание мешочка на дальность и мяч на точность, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, прохождение полосы препятствий, броски набивного мяча способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, бег дистанции 1000 м, передача эстафетной палочки.

Кроссовая подготовка 21 час

Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости. Бег 1 км.

Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола 8 часов

Пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, броски по воротам, броски и ловля мяча самостоятельно и в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами,

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/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст,	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	10,8	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,4	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100110120	125-140	155
			9	110	130-150	175		135-150	160
			10	120130	140-160	185		140-155	170

4	Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и более 1150 1200 1250	500 и менее 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и более 950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7 8 9 10 7 8 9 10	1 1 1 1	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		
		Оценк 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	3	2	1	8	6	3
		Высокая			Низкая		

	(количество раз)	перекладина			перекладина		
13	Поднимание прямых ног до 90 ° , из виса спиной к гимнастической стенке, хватом снизу. (количество раз)	10	8	4	10	8	4
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 (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 врозь(30 см.) (в сантиметрах)	10	6	5	12	7	4
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

Календарно-тематическое планирование

1 класс

дата	№ п/п	Тема урока	Использование ЭОР	Дифференцированное д/з.
І. 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», «Вызов номера», «Гуси-лебеди», Лисы и куры .				
Предметные				
Оценивать правильность выполнения команд				
	1.	Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Два мороза		Комплекс 1
	2.	Ходьба и бег. Понятие короткая дистанция. Подвижная игра «Вызов номера»		Комплекс 1
	3.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Контроль		Комплекс 1

	4.	Техника челночного бега. Подвижная игра «Вызов номера»		Комплекс 1
	5.	Тестирование челночного бега 3x10м. Контроль		Комплекс 1
	6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Подвижная игра «Два мороза»		Комплекс 1
	7.	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза»		Комплекс 1
	8.	Прыжок в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места. Контроль		Комплекс 1
	9.	Бросок малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам»		Комплекс 1
	10.	Метание малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч»		Комплекс 1
	11.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Тестирование метания малого мяча на дальность. Контроль		Комплекс 1

II. Кроссовая подготовка 11 часов

Планируемые результаты

Личностные:

Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность

Метапредметные:

Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.

Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.

Познавательные: уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта, правилах проведения подвижной игры «Гуси-лебеди»

Предметные

Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать, как возникли физическая культура и спорт; уметь выполнять разминку в движении по кругу; понимать правила подвижной игр

12.	Бег по пересеченной местности. Понятие скорость бега. Правила подвижной игры «Пятнашки»		Комплекс 1
13.	Чередование ходьбы, бега.		Комплекс 1

	Подвижная игра «Пятнашки»		
14.	Равномерный бег. Понятие скорость бега. Подвижная игра «Пятнашки»		Комплекс 1
15.	Бег по пересеченной местности. Понятие дистанция. Правила подвижной игры «Третий лишний»		Комплекс 1
16.	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Третий лишний»		Комплекс 1
17.	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки»		Комплекс 1
18.	Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега		Комплекс 1
19.	Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки»		Комплекс 1
20.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки»		Комплекс 1
21.	Бег по пересеченной местности. Правила подвижной игры «Конники-спортсмены»		Комплекс 1
22.	Темп и ритм. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»		Комплекс 1

III. Гимнастика с элементами акробатики 17 часов

Планируемые результаты

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

Метапредметные:

Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.

Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.

Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижные игры «Удочка», «Волшебные елочки», «Успей убрать».

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

	23.	Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ		Комплекс 2
	24.	Строевые упражнения. Основные гимнастические снаряды. Олимпийские игры	Презентация «Олимпийские игры»	Комплекс 2
	25.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.		Комплекс 2
	26.	Равновесие. Строевые упражнения. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Контроль		Комплекс 2
	27.	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.		Комплекс 2
	28.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.		Комплекс 2
	29.	Лазанье по гимнастической стенке		Комплекс 2
	30.	Перелезание на гимнастической стенке		Выполнять стойку на голове
	31.	Висы на перекладине		Комплекс 2
	32.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа Контроль		Комплекс 2
	33.	Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке и канату.		Комплекс 2
	34.	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.		Комплекс 2
	35.	Техника выполнения кувырка вперед		Комплекс 2
	36.	Кувырок вперед		Комплекс 2
	37.	Стойка на лопатках, «мост»		Комплекс 2
	38.	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование		Комплекс 2
	39.	Стойка на голове. Прыжки со скакалкой		Комплекс 2

IV. Подвижные игры 18 часов

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

	40.	Олимпийские игры	Презентация «Олимпийские игры»	учебник, с.17, найти символы олимпийских игр
	41.	Возникновение физической культуры и спорта. Подвижная игра «Гуси-лебеди»		Комплекс 3
	42.	Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.		Комплекс 3
	43.	Повторение подвижных игр «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Два мороза».		Комплекс 3
	44.	Правила русской народной подвижной игры «Горелки»		Комплекс 3
	45.	Подвижная игра «Горелки».		Комплекс 3
	46.	Темп и ритм		Комплекс 3
	47.	Подвижная игра «Мышеловка»		Комплекс 3
	48.	Правила подвижных игр «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»		Комплекс 3
	49.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»		Комплекс 3
	50.	Эстафеты. Правила подвижных игр «Лисы и куры», «Точный расчет».		Комплекс 3
	51.	Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».		Комплекс 3
	52.	Личная гигиена человека. Подвижная игра «Салки с домиками»		с. 46-47, называть правила личной гигиены
	53.	Подвижная игра «Салки с домиками»		Комплекс 3
	54.	Стихотворное сопровождение на уроках		Подобрать считалку
	55.	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений		Комплекс 3

	56.	Подвижные игры для зала		Подобрать подвижную игру для зала
	57.	Командная подвижная игра «Хвостики»		Комплекс 3
<p>У. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 19 часов</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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.</p>				
	58.	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай»		Комплекс 3
	59.	Бросок мяча снизу на месте. Закрепление. Игра «Бросай – поймай»		Комплекс 3
	60.	Бросок мяча снизу на месте. Повторение. Игра «Бросай – поймай»		Комплекс 3
	61.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.		Комплекс 3
	62.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо».		Комплекс 3
	63.	Ловля и броски мяча в парах		Комплекс 3
	64.	Упражнения с мячами в парах. Тестирование. Передача мяча от груди в парах. Контроль		Комплекс 3
	65.	Индивидуальная работа с мячом		Комплекс 3
	66.	Школа укрощения мяча. Подвижная игра «Вышибалы»		Комплекс 3
	67.	Школа укрощения мяча. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля.		Комплекс 3
	68.	Подвижные игры с мячом. Игра «Антивышибалы»		Комплекс 3
	69.	Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание.		Комплекс 3

		Тестирование Броски мяча в корзину. Контроль		
	70.	Глаза закрывай — упражненье начинай		Комплекс 3
	71.	Подвижные игры с мячом. Подвижная игра «Ночная охота»		Комплекс 3
	72.	Подвижные игры с мячом. Игра «Мяч в обруч»		Комплекс 3
	73.	Ведение мяча		Комплекс 3
	74.	Ведение мяча в движении		Комплекс 3
	75.	Эстафеты с мячом		Комплекс 3
	76.	Броски мяча через волейбольную сетку		Комплекс 3
	77.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.		Комплекс 3
	78.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»		Комплекс 3
	79.	Бросок мяча через волейбольную сетку Контроль		Комплекс 3
VI. Легкая атлетика 10 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»				
	80.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега		Комплекс 4
	81.	Прыжки в высоту		Играть в игру «Грибы-шатуны»
	82.	Тестирование прыжка в длину с места. Контроль		Комплекс 4
	83.	Бросок набивного мяча от груди и снизу		Комплекс 4
	84.	Бросок набивного мяча из-за головы. Контроль		Комплекс 4
	85.	Техника метания на точность		Комплекс 4
	86.	Техника метания малого мяча		Комплекс 4

		на дальность		
	87.	Тестирование метания малого мяча на дальность. Контроль		Комплекс 4
	88.	Подвижная игра «Воробы и вороны»		Комплекс 4
	89.	Подвижные игры по выбору учащихся		Комплекс 4
1. Кроссовая подготовка 10 часов				
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 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				
	90.	Бег по пересеченной местности. Понятие скорость бега		Комплекс 4
	91.	Скорость бега. Подвижная игра «Пятнашки»		Комплекс 4
	92.	Бег по пересеченной местности. Понятие дистанция		Комплекс 4
	93.	Ходьба и бег. Дистанция. Подвижная игра «Третий лишний»		Комплекс 4
	94.	Бег по пересеченной местности. Понятие здоровье		Комплекс 4
	95.	Ходьба и бег. Знакомство с общими принципами игры в футбол.		Комплекс 4
	96.	Ходьба и бег. Удар по неподвижному мячу.		Комплекс 4
	97.	Ходьба и бег. Удар по неподвижному мячу в парах		Комплекс 4
	98.	Ходьба и бег. Удар по катящемуся мячу.		Комплекс 4
	99.	Беговые упражнения		Комплекс 4

2

класс

дата	№	Тема урока	Использовани	Дифференцирован
------	---	------------	--------------	-----------------

	п/п		е ЭОР	ное д/з.
І. 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 и показывать технику выполнения метания, бега, а также о правилах проведения подвижных игр.				
Предметные				
Оценивать правильность выполнения бега и метания				
	1.	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Ходьба и бег Инструктаж по технике безопасности	Презентация «Когда возникли физическая культура и спорт»	с. 8-9, ответить на вопрос с. 8
	2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта Контроль		Комплекс 1
	3.	Техника челночного бега		Комплекс 1
	4.	Тестирование челночного бега 3x10м Контроль		Комплекс 1
	5.	Техника прыжка в длину с разбега		Комплекс 1
	6.	Прыжок в длину с разбега		Комплекс 1
	7.	Прыжок в длину с разбега на результат		Комплекс 1
	8.	Техника метания мешочка на дальность		Комплекс 1
	9.	Тестирование метания мешочка на дальность. Контроль		Комплекс 1
	10.	Тестирование метания малого мяча на точность. Контроль		Комплекс 1
	11.	Тестирование прыжка в длину с места. Контроль		Комплекс 1
ІІ. Кроссовая подготовка 14 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				

<p>партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p><i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять упражнения на выносливость</p> <p>Предметные:</p> <p>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»	с.18-19, прочитать
	13.	Бег и ходьба. Преодоление малых препятствий.	Комплекс 1
	14.	Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	Комплекс 1
	15.	Бег по пересеченной местности. Игра «Пустое место»	Комплекс 1
	16.	Бег и ходьба. Знакомство с общими принципами игры в футбол. Удары по мячу ногой.	Комплекс 1
	17.	Бег по пересеченной местности. Остановка мяча ногой, отбор мяча.	Комплекс 1
	18.	Бег по пересеченной местности. Тактические действия в защите и нападении. Отбор мяча.	Комплекс 1
	19.	Бег и ходьба. Остановка катящегося мяча	Комплекс 1
	20.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой	Комплекс 1
	21.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек	Комплекс 1
	22.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.	Комплекс 1
	23.	Бег по пересеченной местности. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Частота сердечных сокращений, способы её измерений	Измерять частоту сердечных сокращений.
	24.	Бег по пересеченной местности. Остановка мяча. Ведение мяча.	Комплекс 1
	25.	Бег по пересеченной местности.	Комплекс 1

		Техника ведения мяча		
III. Гимнастика с элементами акробатики 18 час				
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.				
	26.	Осанка. Правила сохранения осанки. Акробатика. Строевые упражнения		с.24-27, вопросы
	27.	Кувырок вперед		Комплекс 2
	28.	Кувырок вперед с трех шагов		Играть в подвижную игру «Удочка»
	29.	Кувырок вперед с разбега		Комплекс 2
	30.	Усложненные варианты выполнения кувырка		Комплекс 2
	31.	Стойка на лопатках, мост		Комплекс 2
	32.	Висы. Строевые упражнения		Комплекс 2
	33.	Поднимание прямых ног до 90°, из виса спиной к гимнастической стенке, хватом снизу. Контроль		Комплекс 2
	34.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине		Комплекс 2
	35.	Висы. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висте		Комплекс 2
	36.	Подтягивание на перекладине, вис хват сверху Контроль		Комплекс 2
	37.	Опорный прыжок, лазание.		Комплекс 2
	38.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке		Комплекс 2

	39.	Различные виды перелезаний		Играть в подвижную игру «Удочка»
	40.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Контроль		Комплекс 2
	41.	Прыжки в скакалку		Комплекс 2
	42.	Вращение обруча Правила закаливания		с. 50-51, называть правила закаливания
	43.	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Контроль		Комплекс 2

IV. Подвижные игры 18 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

	44.	Твой организм. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».		с.19, называть части тела человека
	45.	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».		Комплекс 3
	46.	Подвижные игры. «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты.		Комплекс 3
	47.	Подвижные игры с мячом. Игра «Антивышибалы»		Комплекс 3
	48.	Подвижные игры с мячом		Комплекс 3
	49.	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Котел»		Комплекс 3
	50.	Подвижная игра «Котел»		Комплекс 3
	51.	Варианты подвижной игры «Котел»		Комплекс 3
	52.	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений		с.128-130, выучить считалку по выбору
	53.	Подвижные игры для зала		Комплекс 3

	54.	Правила подвижных игр «Попади в мяч », «Верёвочка под ногами».		Комплекс 3
	55.	Подвижные игры «Попади в мяч », «Верёвочка под ногами».		Комплекс 3
	56.	Правила подвижных игр «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».		Комплекс 3
	57.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».		Комплекс 3
	58.	Правила подвижных игр «Лисы и куры», «Точный расчет»		Комплекс 3
	59.	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет»		Комплекс 3
	60.	Командные подвижные игры		с. 131-135, подготовить игру для проведения в зале
	61.	Подвижные игры по желанию учеников		Комплекс 3
<p>V. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 24 часа</p> <p>Планируемые результаты</p> <p>Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p> <p>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</p> <p>Предметные: Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, ведение мяча на месте и в движении, как играть в подвижные игры с мячом</p>				
	62.	Физические (двигательные способности) Броски и ловля мяча в парах		с. 151-153, называть основные правила проведения занятий
	63.	Передача мяча двумя руками от груди в парах.		Комплекс 4
	64.	Передача мяча двумя руками от груди в парах. Контроль		Комплекс 4
	65.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель		Комплекс 4
	66.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель		Комплекс 4

	67.	Ведение мяча на месте.		Комплекс 4
	68.	Ведение на месте правой и левой рукой.		Комплекс 4
	69.	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель		Комплекс 4
	70.	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски мяча в корзину. Контроль		Комплекс 4
	71.	Ведение мяча в движении. Техника ведения мяча в движении		Комплекс 4
	72.	Ведение мяча в движении. Техника ведения мяча в движении. Закрепление		Комплекс 4
	73.	Техника ведения мяча в движении.		Комплекс 4
	74.	Ведение мяча в движении		Комплекс 4
	75.	Эстафеты с мячом		Комплекс 4
	76.	Ловля и передача мяча в движении		Комплекс 4
	77.	Ловля и передача мяча в движении		Комплекс 4
	78.	Броски мяча через волейбольную сетку		Комплекс 4
	79.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку		Комплекс 4
	80.	Передача мяча через волейбольную сетку. Контроль		Комплекс 4
	81.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»		Комплекс 4
	82.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций		Комплекс 4
	83.	Броски мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии.		Комплекс 4
	84.	Броски мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»		Комплекс 4
	85.	Бросок мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии. Контроль		Комплекс 4

VI. 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. <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»				
	86.	Правила соревнований. Беговые упражнения		с. 105-107, прочитать правила соревнований
	87.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Контроль		Комплекс 4
	88.	Тестирование челночного бега 3x10 м. Контроль		Комплекс 4
	89.	Прыжки.		Комплекс 4
	90.	Тестирование прыжка в длину с места. Контроль		Комплекс 4
	91.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель		Комплекс 4
	92.	Тестирование метания малого мяча на точность Контроль		Комплекс 4
	93.	Тестирование метания мешочка на дальность. Контроль		Комплекс 4
	94.	Метание малого мяча		Комплекс 4
	95.	Метание малого мяча. Эстафеты.		Комплекс 4
VII. Кроссовая подготовка 7 часов				
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»				
	96.	Спортивный уголок Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний»		с. 161-162, нарисовать спортивный уголок (по желанию)
	97.	Бег по пересеченной местности.		Комплекс 4

		Преодоление малых препятствий		
	98.	Бег 1000 м. Контроль (без учета времени)		Комплекс 4
	99.	Преодоление малых препятствий. Игры на развитие выносливости.		Комплекс 4
	100.	Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий		Комплекс 4
	101.	Бег по пересеченной местности.		Комплекс 4
	102.	Преодоление малых препятствий. Игры на развитие выносливости. Игра «Пятнашки»		Комплекс 4

3

класс

дата	№ п/п	Тема урока	Использован ие ЭОР	Дифференцированное д/з.
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:				
Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.				
Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.				
Познавательные: 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 человека. Ходьба и бег Инструктаж по технике безопасности		с. 8-13, прочитать, с.12, ответить на вопрос
	2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта Контроль		с. 13-17, называть символы олимпийских игр
	3.	Техника челночного бега		с. 14, определить виды спорта спортсменов.
	4.	Тестирование челночного бега 3x10м Контроль		Комплекс 1
	5.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность		Комплекс 1
	6.	Способы метания мешочка		Комплекс 1

		(мяча) на дальность. Игра «Зайцы в огороде»		
	7.	Тестирование метания мешочка на дальность. Контроль		Комплекс 1
	8.	Прыжок в длину с разбега. Пас и его значение для спортивных игр с мячом		Комплекс 1
	9.	Прыжок в длину с разбега на результат		с. 24-28, называть правила улучшения осанки
	10.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Контроль		Комплекс 1
	11.	Тестирование прыжка в длину с места Контроль		с. 32, выполнить тест, по желанию нарисовать рисунки с изображением правил сохранения осанки

II. Кроссовая подготовка 14 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:

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 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»

	12.	Органы чувств. Сохранение зрения. Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше»		с.35-39, разучить комплекс упражнений для зрения
	13.	Бег и ходьба. Преодоление малых препятствий.		Комплекс 1
	14.	Бег и ходьба. Пас и его значение для спортивных игр с мячом		Комплекс 1
	15.	Бег по пересеченной местности. Игра «Пустое место»		Комплекс 1
	16.	Бег и ходьба. Знакомство с общими принципами игры в футбол.		Комплекс 1
	17.	Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Футбол»		Комплекс 1

	18.	Бег по пересеченной местности. Тактические действия в защите и нападении. Отбор мяча.		Комплекс 1
	19.	Бег и ходьба. Преодоление препятствий.		Комплекс 1
	20.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой		Комплекс 1
	21.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек		Комплекс 1
	22.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.		Комплекс 1
	23.	Бег по пересеченной местности. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Частота сердечных сокращений, способы её измерений		с.78-80, измерить частоту сердечных сокращений.
	24.	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»		Комплекс 1
	25.	Кросс 1 км.		Комплекс 1
III. Гимнастика с элементами акробатики 18 час				
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.				
	26.	Акробатика. Строевые упражнения Инструктаж по ТБ		с. С. 58-62, называть правила управления дыханием
	27.	Тестирование наклона вперед из положения стоя Контроль		с. 105-107, называть правила

			соревнований
28.	Варианты выполнения кувырка вперед		Комплекс 2
29.	Кувырок назад		Комплекс 2
30.	Кувырки		Комплекс 2
31.	Стойка на голове		с. 82, составить дневник самоконтроля
32.	Стойка на руках Тестирование подъема туловища из положения лёжа. Контроль		Комплекс 2
33.	Круговая тренировка		с. 62-66, называть продукты, содержащие витамины
34.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине		Комплекс 2
35.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке		Комплекс 2
36.	Прыжки в скакалку Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. Контроль		с. 87-88, называть приемы первой помощи при травмах
37.	Прыжки в скакалку в тройках		Комплекс 2
38.	Лазанье по канату в три приема		Комплекс 2
39.	Упражнения на гимнастическом бревне		Играть в подвижную игру «Удочка»
40.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Контроль		Комплекс 2
41.	Прыжки в скакалку		Комплекс 2
42.	Варианты вращения обруча		Комплекс 2
43.	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Контроль		с. 70-71, составить режим дня.

IV. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 8 часов

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,			
	44.	Ловля и передача мяча в движении.	Комплекс 3
	45.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель.	Комплекс 3
	46.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	Комплекс 3
	47.	Бросок мяча двумя руками от груди	Комплекс 3
	48.	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель	Комплекс 3
	49.	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски мяча в корзину. Контроль	Комплекс 3
	50.	Передача мяча через волейбольную сетку. Контроль	Комплекс 3
	51	Бросок мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии. Контроль	Комплекс 3
V. 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»

	52.	Беговые упражнения		с. 92-95, правила ходьбы и бега
	53.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Контроль		Комплекс 4
	54.	Тестирование челночного бега 3x10 м. Контроль		Комплекс 4
	55.	Прыжки. Игра «Прыгающие воробушки»		с.96-99, называть виды прыжков.
	56.	Тестирование прыжка в длину с места. Контроль		Комплекс 4
	57.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель		с. 100-104, называть виды метания мяча
	58.	Тестирование метания малого мяча на точность Контроль		Комплекс 4
	59.	Тестирование метания мешочка на дальность. Контроль		Комплекс 4
	60.	Метание малого мяча		Комплекс 4
	61.	Метание малого мяча. Эстафеты.		Комплекс 4

VI. Кроссовая подготовка 7 часов

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»

	62.	Бег по пересеченной местности.		Комплекс 4
--	-----	--------------------------------	--	------------

		Игра «Третий лишний»	
	63.	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий	Комплекс 4
	64.	Бег 1000 м. Контроль (без учета времени)	Комплекс 4
	65.	Преодоление малых препятствий. Игры на развитие выносливости.	Комплекс 4
	66.	Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий	Комплекс 4
	67.	Бег по пересеченной местности.	Комплекс 4
	68.	Преодоление малых препятствий. Игры на развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Комплекс 4

4 класс

дата	№ п/п	Тема урока	Использование ЭОР	Дифференцированное д/з.
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:				
Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.				
Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.				
Познавательные: 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.	Ходьба и бег. Основные способы передвижения человека. Инструктаж по технике безопасности		с. 82, составить дневник самоконтроля
	2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта Контроль		Комплекс 1
	3.	Челночный бег		Комплекс 1
	4.	Тестирование челночного бега 3x10м Контроль		Комплекс 1
	5.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта Контроль		Комплекс 1
	6.	Тестирование метания мешочка на дальность. Контроль		Комплекс 1
	7.	Тестирование метания малого		Комплекс 1

		мяча на точность Контроль		
	8.	Техника прыжка в длину с разбега		Комплекс 1
	9.	Прыжок в длину с разбега на результат		Комплекс 1
	10.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Контроль		Комплекс 1
	11.	Тестирование прыжка в длину с места Контроль		

II. Кроссовая подготовка 14 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:

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 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»

	12.	Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше»		Комплекс 1
	13.	Бег и ходьба. Преодоление малых препятствий.		Комплекс 1
	14.	Бег и ходьба. Пас и его значение для спортивных игр с мячом		Комплекс 1
	15.	Бег по пересеченной местности. Игра «Пустое место»		Комплекс 1
	16.	Бег и ходьба. Знакомство с общими принципами игры в футбол.		Комплекс 1
	17.	Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Футбол»		Комплекс 1
	18.	Бег по пересеченной местности. Тактические действия в защите и нападении. Отбор мяча.		Комплекс 1
	19.	Бег и ходьба. Преодоление препятствий.		Комплекс 1
	20.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой		Комплекс 1
	21.	Бег и ходьба. Ведение мяча		Комплекс 1

		внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек		
	22.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.		Комплекс 1
	23.	Бег по пересеченной местности. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Частота сердечных сокращений, способы её измерений		с. 80-83, измерить частоту сердечных сокращений, заполнить дневник самоконтроля
	24.	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»		Комплекс 1
	25.	Кросс 1 км. Контроль		Комплекс 1
III. Гимнастика с элементами акробатики 18 час				
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:				
Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.				
Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.				
Познавательные: 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.				
	26.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии Инструктаж по ТБ		с.118-119, называть акробатические упражнения
	27.	Тестирование подтягиваний и отжиманий. Контроль		Комплекс 2
	28.	Кувырок вперед.		Комплекс 2
	29.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Зарядка.		с. 110-115, Составить комплекс зарядки
	30.	Кувырок назад Тестирование подъема туловища из положения лежа. Контроль		Комплекс 2
	31.	Круговая тренировка. Гимнастика, её история и		Комплекс 2

		значение в жизни человека		
	32.	Гимнастические упражнения. Висы.		с.120-121, называть висы и упоры
	33.	Лазанье по гимнастической стенке и висы		с.126, знать название гимнастических снарядов
	34.	Прыжки в скакалку.		
	35.	Лазание по канату в два приема.		Комплекс 2
	36.	Круговая тренировка		
	37.	Упражнения на гимнастическом бревне		Комплекс 2
	38.	Вращение обруча.		Комплекс 2
	39.	Знакомство с опорным прыжком		Комплекс 2
	40.	Опорный прыжок		Комплекс 2
	41.	Контрольный урок по опорному прыжку		
	42.	Тестирование вися на время. Контроль		
	43.	Тестирование наклона из положения стоя. Контроль		
IV. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 8 часов 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.				
	44.	Ловля и передача мяча в движении.		Комплекс 3

	45.	Эстафеты. Игра «Овладей мячом»		Комплекс 3
	46.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.		Комплекс 3
	47.	Баскетбольные упражнения		Комплекс 3
	48.	Спортивная игра «Баскетбол»		Комплекс 3
	49.	Упражнения с мячами в парах.		Комплекс 3
	50.	Волейбольные упражнения.		Комплекс 3
	51.	Контрольный урок по волейболу		Комплекс 3

VI. 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

<p>мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Собачки»</p> <p>Предметные: Знать, как проводится тестирование прыжков в длину, метания мяча, бега, как играть в подвижные игры</p>			
	52.	Полоса препятствий.	с. 154, подобрать тест для оценки физических способностей
	53.	Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»	Комплекс 4
	54.	Тестирование прыжка в длину с места. Контроль	Комплекс 4
	55.	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», и из-за головы.	Комплекс 4
	56.	Тестирование метания малого мяча на точность. Контроль	Комплекс 4
	57.	Тестирование метания мешочка на дальность. Контроль	Комплекс 4
	58.	Тестирование подъема туловища из положения лёжа. Контроль	Комплекс 4
	59.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Контроль	Комплекс 4
	60.	Тестирование челночного бега 3x10 м. Контроль	ч.137-142, называть правила поведения на воде
	61.	Игры. Эстафеты	Комплекс 4
<p>VI. Кроссовая подготовка 7 часов</p> <p>Планируемые результаты</p> <p>Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p> <p>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</p> <p>Предметные: Знать, как чередовать бег и ходьбу без остановки, как играть в подвижные игры</p>			
	62.	Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше»	Комплекс 4

	63.	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий		Комплекс 4
	64.	Бег 1000 м. Контроль		Комплекс 4
	65.	Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь».		Комплекс 4
	66.	Чередование ходьбы и бега.		Комплекс 4
	67.	Бег по пересеченной местности.		Комплекс 4
	68.	Преодоление малых препятствий. Игра «На буксире».		Комплекс 4