

Рабочая программа по физической культуре начального общего образования (1-4 класс)

составители: Арутюнова Е.В.

Зипина М.Р.

Екатеринбург, 2021

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для 1-4 классов

Общая характеристика учебного предмета

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

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека. Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования. В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат - физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Место учебного предмета в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс - 99 ч; 2 класс - 102 ч; 3 класс - 102 ч; 4 класс - 102 ч.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие 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, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы по учебному предмету «Физическая культура»

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравниватьих с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, 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. Организующие команды и приемы.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. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

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 вперёд 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.

Лёгкая 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, 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 переменой 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 вверхс 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 бминутный 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 и 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 стойкамина лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

На материале плавания

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

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

	Вид программного материала		Количество часов (уроков) Класс				
№ п/п		Кол-во					
		часов	1	2	3	4	
1.	Знания о физической культуре			В процес	се урока		
2.	Способы физкультурной деятельности		В проце	ссе урока и в	домашних з	аданиях	
3.	Физическое совершенствование. Физкультурно-		В проце	ссе урока и в	домашних з	аданиях	
	оздоровительная деятельность						
4	Спортивно-оздоровительная деятельность:						
4.1	Гимнастика с основами акробатики	86	24	24	18	20	
4.2	Легкая атлетика	130	48	31	27	24	
4.3	Лыжная подготовка	81	17	20	20	24	
4.4	Подвижные игры на материале гимнастики, легкой атлетики,		В процессе уроков при прохождении			дении	
	лыжной подготовки		материала				
4.5	Спортивные игры:						
	Баскетбол	39	10	10	6	13	
	Волейбол	11			11		
	Футбол	50		17	16	17	
4.6	Плавание	8			4	4	
5.	Общеразвивающие упражнения		В процессе урока и в домашних заданиях				
	Всего	405	99	102	102	102	

Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся					
Знания о физической культуре							
Физическая культура							
Физическая культура как система разнообразных форм занятийфизическими упражнениями поукреплению здоровья человека.	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.					
Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждениятравматизма во время занятийфизическими упражнениями: организация мест занятий, подбородежды, обуви и инвентаря.	Профилактика травматизма.	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.					
	Из истории физической культуры	ol .					
История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	Пересказывать тексты по истории физической культуры.					
военной деятельностью Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв. Особенности физической культуры разных народов.	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Характеризуют особенности физической культуры разных народов, ее связь сприродными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.					

	Физические упражнения			
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.		
Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений	Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений	Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.		
	Способы физкультурной деятельн	ости		
	Самостоятельные занятия			
Составление режима дня.	Режим дня и его планирование.	Составлять индивидуальный режим дня.		
Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.		
для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур	Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для		
	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения	формирования правильной осанки.		
	Комплексы упражнений для	Моделировать комплексы упражнений с учетом		

	развития физических качеств	их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
Самостоятельные наблюд	 ения за физическим развитием и фи	зической подготовленностью
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
	Самостоятельные игры и развлечен	л Рин
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
	Физическое совершенствовани	ie e
Фи	зкультурно-оздоровительная деятел	иьность
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений	Оздоровительные формы занятий.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Развитие физических качеств.	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.
физических качеств.	Профилактика утомления.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполненииупражнений на развитие физических

Комплексы дыхательных упражнений.		качеств.
Гимнастика для глаз.		Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
Спо	ортивно - оздоровительная деятел	ІЬНОСТЬ
	Гимнастика с основами акробати	ки
Организующие команды и приемы.	Движения и передвижения.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».
Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	Акробатика	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения
Акробатические комбинации: 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 упорприсев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с		по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники
опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.		качеств. Соолюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	Снарядная гимнастика.	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических
Гимнастическая комбинация.		упражнений на спортивных снарядах. Осваивать

Например, из виса стоя присев толчком		универсальные умения по взаимодействию в
двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис		парах и группах при разучивании и выполнении
сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя		гимнастических упражнений.Выявлять и
и обратное движение через вис сзади		характеризовать ошибки при выполнении
согнувшись со сходом вперед ноги.		гимнастических упражнений. Проявлять качества
		силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и
		комбинаций.Соблюдать правила техники
	Опорные прыжки	безопасности при выполнении гимнастических
Опорный прыжок: с разбега через	Опорные прыжки	упражнений.
гимнастического козла.		Описывать технику выполнения опорных
Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической	Прикладная гимнастика	прыжков. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении опорных прыжков
стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке		Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
	Легкая атлетика	
Беговые упражнения: с высоким	Беговая подготовка	Описывать технику беговых
подниманием бедра, прыжками и с	201020110A1010BIN	упражнений.Выявлять характерные ошибки в
ускорением, с изменяющимся направлением		технике выполнения беговых
движения, из разных исходных положений;		упражнений. Осваивать технику бега различными

wayyayyy y Gan: pyyaayyy amam a		anaga fayay Ospayyani yayan angayyaya yayaya
челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.		способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте
последующим ускорением.		сердечных сокращений при выполнении беговых
		упражнений. Осваивать универсальные умения по
		взаимодействию в парах и группах при
		разучивании и выполнении беговых
		упражнений. Проявлять качества силы, быстроты,
		выносливости и координации при выполнении
		беговых упражнений.Соблюдать правила
Havanaan va viimaan va airin va airin va		техники безопасности при выполнении беговых
Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в	Прыжковая подготовка.	упражнений.
длину и высоту; спрыгивание и		Описывать технику прыжковых
запрыгивание; прыжки со скакалкой.		упражнений. Осваивать технику прыжковых
		упражнений. Осваивать универсальные умения
		контролировать величину нагрузки по частоте
		сердечных сокращений при выполнении
		прыжковых упражнений.Выявлять характерные
		ошибки в технике выполнения прыжковых
		упражнений. Осваивать универсальные умения по
		взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых
		упражнений. Проявлять качества силы, быстроты,
		выносливости и координации при выполнении
	П б	прыжковых упражнений.Соблюдать правила
Броски: большого мяча (1 кг)на дальность	Броски большого мяча.	техники безопасности при выполнении
разными способами.		прыжковых упражнений.
		Описывать технику бросков большого набивного
		мяча.
		Осваивать технику бросков большого
		мяча.Соблюдать правила техники безопасности
Метание: малого мяча в вертикальную цель и		при выполнении бросков большого набивного
на дальность.	Метание малого мяча.	мяча.Проявлять качества силы, быстроты и
па даниность.		координации при выполнении бросков большого

		мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого
		мяча.Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
	Лыжные гонки	
	Лыжные тонки	
Передвижение на лыжах разными способами.	Лыжная подготовка.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.Осваивать универсальные умения контролировать скорость
		передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в
		технике выполнения лыжных ходов.Проявлять выносливость при прохождении тренировочных
		дистанций разученными способами
Повороты; спуски; подъемы;торможения.	Технические действия на лыжах	передвижения.Применять правила подбора одежды для занятий лыжной
		подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать
		технику поворотов, спусков и подъемов.
	Плавание	
Подводящие упражнения: вхождение в воду;	Технические действия в воде.	Соблюдать правила поведения в воде. Объяснять
передвижения по дну бассейна; упражнения	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	технику разучиваемых действий. Осваивать
на всплывание; лежание и скольжение;		технические действия в воде. Осваивать плавание
упражнения на согласование дыхания,		кролем на груди.
работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом	Плавание произвольным стилем	Проявлять выносливость при проплывание учебной дистанции

(тестов)	И	нормати	BOE	в, пред	ycn	иотренных
Всероссийским физкультурно-спортивным						
комплекс	OM	«Готов	К	труду	И	обороне»
(ΓΤΟ)».						

Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО

Описывать технику выполнения видов испытаний, осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники видов испытаний, соблюдать правила безопасности

Общеразвивающие упражнения

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

Общефизическая подготовка

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества действий из гимнастики с основами акробатики: гибкость, координацию, силу, формирование осанки.

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности

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 переменой 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 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 вверхс поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический переноска мостик; 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

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества действий из легкой атлетики: координацию, быстроту, выносливость.

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.

изменяющимся интервалом отдыха); бег на до 400 м; равномерный дистанцию 6минутный Развитие бег. 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 и исходных положений и различными способами (сверху, снизу, сбоку, 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), 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 палки); на комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух - трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойкамина лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в большой

ускорениями; прохождение тренировочных

интенсивности,

режиме

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества действий из лыжных гонок: координацию, выносливость.

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.

дистанций.	Осваивать умения выполнять универсальные
На материале плавания. Развитие	физические упражнения. Развивать физические
выносливости: повторное проплывание	качества действий из плавания: выносливость.
отрезков на ногах, держась за доску;	Соблюдать дисциплину и правила техники
повторное скольжение на груди с задержкой	безопасности.
дыхания; повторное проплывание отрезков	
одним из способов плавания.	

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 1 класс

$N_{\underline{0}}$	Содержание предмета	всего	I	II	III	IV
			четверть	четверть	четверть	четверть
1.	Знания о физической культуре		В про	оцессе уроков и	в домашних зада	аниях
2.	Способы физкультурной деятельности		В процессе уроков и в домашних заданиях			
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		В про	оцессе уроков и	в домашних зада	аниях
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность:					
4.1	Легкая атлетика	48	24			24
4.2	Гимнастика	24		24		
4.3	Лыжная подготовка	17			17	
4.4	Подвижные игры на материале гимнастики,		В процессе уроков при прохождении материала			атериала
	легкой атлетики, лыжной подготовки					
4.5	Спортивные игры:					
	Баскетбол	10			10	
	Волейбол					
	Футбол					
5.	5. Общеразвивающие упражнения			оцессе уроков и	в домашних зада	аниях
Bcero 99 24 24 27					27	24

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема	Характеристика видов деятельности	Воспитательный компонент
1.	1 неделя	Легкая атлетика: Вводный	Раскрывают понятие «физическая культура».	Формирование ценностного
		инструктаж по ТБ. Понятие о	Характеризуют основные формызанятий	отношения к семье, здоровью и
		физической культуре	(например, утренняя зарядка, закаливание,	здоровому образу жизни
			уроки физической культуры, занятия в	
			спортивных секциях, игры во время отдыха,	
			туристские походы).	
2.		Основные способы передвижения	Рассказывают об основных способах	
		человека	передвижения людей, объясняют значение бега,	

			прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.	
3.		Правила предупреждения	Руководствуются правилами профилактики	
		травматизма во время занятий.	травматизма	
4.	2 неделя	Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.	Рассказывают о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. Объясняют пользу подвижных игр. Используют подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирают для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяются на команды с помощью	Духовный мир человека
			считалочек	
5.		Строевые упражнения. Построения.	Характеризуют строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объясняют и демонстрируют технику выполнения строевых команд. Называютспособы построения и различают их между собой	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
6.		Освоение навыков ходьбы	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
7.	3 неделя	Освоение навыков ходьбы	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
8.		Освоение навыков бега	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	
9.		Освоение навыков бега	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Воспитание ценностного отношения к природе,

			Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей	окружающей среде.
10.	4 неделя	Освоение навыков прыжков	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей	
11.		Беговые упражнения.Прыжковые упражнения	Выполняют бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	
12.		Режим дня и его планирование	Раскрывают значение режима дня для жизни человека. Выделяют основные дела, определяют их последовательность и время выполнения в течение дня. Составляютиндивидуальный режим дня, пользуясь образцом.	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
13.	5 неделя	Личная гигиена	Рассказывают о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здоровья человека	
14.		Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.	Выполняют комплексы утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.	Любовь к России, своему народу, своему краю
15.		Беговые упражнения. Игра «Пятнашки»	Выполняют высокий старт с последующим ускорением. Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	
16.	6 неделя	Прыжковые упражнения	Выполняют спрыгивание и запрыгивание. Взаимодействуют со сверстниками,соблюдают правила безопасности	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
17.		Овладение навыками метания	Описывают технику выполнения метательных	

			упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	
18.		Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
19.	7 неделя	Метание малого мяча в вертикальную цель	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	
20.		Подвижные игры и игровые задания с элементами легкой атлетики	Выполняют разученные беговые, прыжковые и метательные упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде.
21.		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Выполняют технику беговых, прыжковых и метательных упражнений для выполнения нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	
22.	8 неделя	Упражнения для развития координации	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений (бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно). Применяют упражнения для развития координационных способностей	
23.		Упражнения для развития выносливости. Профилактика утомления	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Выполняют равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Выполняют комплексы дыхательных упражнений для профилактики утомления	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
24.		Подвижные игры и игровые задания с элементами легкой атлетики	Выполняют разученные беговые, прыжковые и метательные упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	Милосердие, честь, достоинство

31.	11 неделя	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	выполняют широкие стоики на ногах; ходьоа с включением широкого шага, глубоких выпадов,	Воспитание ценностного отношения к природе,
30.	11	Обинаразрирающие упражнения	Описывают технику акробатических упражнений. Выполняют упражнение «гимнастический мост». Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности. Выполняют широкие стойки на ногах; ходьба с	Воспитание ценностного
29.		Элементы акробатики	Описывают технику акробатических упражнений. Выполняют стойку на лопатках. Взаимодействуют со сверстниками,соблюдают правила безопасности.	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
28.	10 неделя	Акробатические упражнения	Называют основные виды стоек, упоров, седов. Демонстрируют технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, перекатов, упражнений группировки	
27.		Строевые упражнения	Выполняют организующие команды и приемы, строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд	Милосердие, честь, достоинство
26.		Что такое физическая культура. Возникновение первых соревнований	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
25.	9 неделя	Гимнастика с основами акробатики: Инструктаж по ТБ.	Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. Моделируют игровые ситуации Рассказывают о мерах по предотвращению травматизма. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	

			в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте.	окружающей среде.
32.		Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки, лечебной физкультуры и корригирующих упражнений	Духовный мир человека
33.		Элементы акробатики	Выполняют кувырок вперед. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	
34.	12 неделя	Выполнение акробатических комбинаций из освоенных элементов	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных элементов	
35.		Выполнение акробатических комбинаций из освоенных элементов	Демонстрируют технику выполнения разученных элементов акробатики, составляют акробатические комбинации из числа разученных элементов. Соблюдают правила безопасности.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
36.		Упражнения прикладного характера. Полоса препятствий	Выполняют 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	Милосердие, честь, достоинство
37.	13 неделя	Подвижные игры и игровые задания с элементами гимнастики	Выполняют игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	
38.		Общеразвивающие упражнения для развития силовых способностей	Осваивают технику динамических упражнений переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела	Экологическое сознание; ценностное отношение к природе и окружающей среде
39.		Упражнения в висах и упорах	Выполняют упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.Взаимодействуют со сверстниками,соблюдают правила	

			безопасности.	
40.	14 неделя	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	Выполняют «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
41.		Упражнения прикладного характера. Полоса препятствий	Выполняют 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	
42.		Оздоровительная форма занятия	Демонстрируют комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Осваивают технику физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
43.	15 неделя	Освоение навыков равновесия	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне: стойки на носках, на одной ноге, ходьба и повороты на 90° по гимнастической скамейке и гимнастическом бревне	
44.		Освоение навыков равновесия	Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	Здоровье нравственное и социально-психологическое
45.		Упражнения прикладного характера. Полоса препятствий	Выполняют 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	
46.	16	Упражнения для развития	Выполняют произвольное преодоление простых	Воспитание ценностного

	неделя	координации	препятствий, передвижение с резко	отношения к природе,
	, ,		изменяющимся направлением и остановками в	окружающей среде.
			заданной позе, игры на переключение	окружиющей среде.
			внимания, на расслабление мышц рук, ног,	
			туловища (в положениях стоя и лежа, сидя)	
47.		Подвижные игры и игровые	Выполняют игровые задания с использованием	
		задания с элементами гимнастики	строевых упражнений, упражнений на	
48.		Подвижные игры и игровые	внимание, силу, ловкость и координацию.	Духовный мир человека
		задания с элементами гимнастики	Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают	
			правила безопасности	
49.	17	Лыжная подготовка:	Объясняют назначение понятий и терминов,	
	неделя	Инструктаж по ТБ. Требования к	относящихся к бегу на лыжах, как подготовить	
		одежде и обуви во время занятий	спортинвентарь, требования к температурному	
50.		Значение занятий лыжами для	режиму, понятие об обморожении	Формирование ценностного
		укрепления здоровья и		отношения к здоровью и
		закаливания		здоровому образу жизни
51.		Переноска и надевание лыж.		
		Температурный режим, понятие		
		об обморожении		
52.	18	Выполнение построения.	Демонстрируют начальные навыки владения	Милосердие, честь, достоинство
	неделя	Повороты переступанием	лыжами.	
			Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают	
			правила безопасности	
53.		Освоение техники ступающего	Описывают технику выполнения основной	Любовь к России, своему народу,
		шагабез палок	стойки, объясняют, в каких случаях она	своему краю
			используется лыжниками. Описывают технику	
			ступающего шага, осваивают её под	
			руководством учителя и самостоятельно,	
			выявляют и устраняют ошибки	
54.		Освоение техники скользящего	Описывают технику передвижения на лыжах	Здоровье физическое и
		шага без палок	скользящим шагом без палок, осваивают её под	стремление к здоровому образу
			руководством учителя и самостоятельно,	жизни
			выявляют и устраняют ошибки	
55.	19	Освоение техники ступающего и	Описывают технику передвижения на лыжах	
	неделя	скользящего шагов с палками	ступающим и скользящим шагом с палками,	

65.		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Выполняют технику изученных лыжныхходов для выполнения нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам,
(5	неделя	задания с элементами лыжной подготовки	ходов в эстафетах в передвижении на лыжах. Выполняют упражнения на выносливость и координацию.	D
64.	22	выносливости Подвижные игры и игровые	метров без остановки Демонстрируют технику изученных лыжных	и этического сознания
63.		Упражнения для развития	Выполняют прохождение дистанции до 500	Воспитание нравственных чувств
62.		Передвижение на лыжах изученным ходом	Демонстрируют технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Соблюдают правила безопасности	
61.	21 неделя	Упражнения для развития координации	Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
60.		Подвижные игры и игровые задания с элементами лыжной подготовки	Демонстрируют технику изученных лыжных ходов в эстафетах в передвижении на лыжах. Выполняют упражнения на выносливость и координацию.	
59.		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	Демонстрируют технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Соблюдают правила безопасности	
58.	20 неделя	Упражнения для развития координации	Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
57.		Освоение техники подъемов	Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Демонстрируют технику подъемов.	и этического сознания
56.		Освоение техники подъемов	осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности Описывают технику подъемов.	Воспитание нравственных чувств

				свободам и обязанностям человека.
66.		Баскетбол: Инструктаж по ТБ.	Осваивают навыки владения мячом. Соблюдают правила поведения и ТБ	
67.	23 неделя	Освоение навыков владения мячом	Выполняют специальные передвижения без мяча. Осваивают технику упражнений баскетбола под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	Милосердие, честь, достоинство
68.		Освоение навыков владения мячом	Выполняют специальные передвижения без мяча, ведение мяча на месте. Осваивают технику упражнений баскетбола под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	Здоровье нравственное и социально-психологическое
69.		Подвижные игры с элементами баскетбола	Описывают технику игровых действий и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности	
70.	24 неделя	Освоение навыков владения мячом	Выполняют ведение мяча на месте и в движении по прямой. Осваивают технику упражнений баскетбола под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
71.		Подвижные игры с элементами баскетбола	Описывают технику игровых действий и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
72.		Освоение навыков владения мячом	Выполняют передачу мяча на месте. Осваивают технику упражнений баскетбола под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
73.	25 неделя	Освоение навыков владения мячом	Выполняют передачу мяча на месте, броски в цель. Осваивают технику упражнений баскетбола под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки	Экологическое сознание; ценностное отношение к природе и окружающей среде
74.		Подвижные игры с элементами баскетбола	Описывают технику игровых действий и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в	

			процессе игровой деятельности	
75.		Подвижные игры с элементами	Описывают технику игровых действий и	
		баскетбола	приемов. Взаимодействуют со сверстниками в	
			процессе игровой деятельности	
76.	26	Легкая атлетика: Инструктаж	Выполняют преодоление простых препятствий,	Любовь к России, своему народу,
	неделя	по ТБ. Упражнения для развития	передвижение с резко изменяющимся	своему краю
		координации	направлением и остановками в заданной позе,	
			передвижение шагом, бегом, прыжками в	
			разных направлениях по намеченным	
			ориентирам и по сигналу	
77.		Беговые упражнения.	Выполняют бег с высоким подниманием бедра,	
		Игра «Команда быстроногих»	прыжками и с ускорением, с изменяющимся	
			направлением движения. Описывают технику	
			игровых действий и приемов. Взаимодействуют	
			со сверстниками в процессе игровой	
			деятельности	
78.		Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух	Здоровье физическое и
			ногах на месте и с продвижением,спрыгивание	стремление к здоровому образу
			и запрыгивание	жизни
79.	27	Беговые упражнения	Выполняют бег с изменяющимся направлением	
	неделя		движения, из разных исходных положений,	
			челночный бег. Взаимодействуют со	
			сверстниками, соблюдают правила безопасности	
80.		Прыжковые упражнения	Осваивают технику прыжка в длину с места.	Милосердие, честь, достоинство
			Осваивают универсальные умения по	
			взаимодействию в парах и группах при	
			разучивании и выполнении прыжковых	
			упражнений	
81.		Метание малого мяча в	Осваивают технику метания малого мяча.	Здоровье нравственное и
		вертикальную цель	Соблюдают правила техники безопасности при	социально-психологическое
			метании малого мяча. Проявляют качества	
			силы, быстроты и координации при метании	
			малого мяча	
82.	28	Метание малого мяча в	Осваивают технику метания малого мяча.	
	неделя	вертикальную цель.	Соблюдают правила техники безопасности при	

			метании малого мяча. Проявляют качества	
			силы, быстроты и координации при метании	
			малого мяча	
83		Метание малого мяча на	Осваивают технику метания малого мяча.	Экологическое сознание;
		дальность. Игра «Кто дальше	Соблюдают правила техники безопасности при	ценностное отношение к природе
		бросит».	метании малого мяча. Проявляют качества	и окружающей среде
			силы, быстроты и координации при метании	
			малого мяча. Взаимодействуют со	
			сверстниками в процессе игры, соблюдают	
			правила игры	
84.		Метание малого мяча на	Осваивают технику метания малого мяча.	Любовь к России, своему народу,
		дальность	Соблюдают правила техники безопасности при	своему краю
			метании малого мяча. Проявляют качества	
			силы, быстроты и координации при метании	
			малого мяча. Взаимодействуют со	
			сверстниками в процессе игры, соблюдают	
			правила игры	
85.	29	Подвижные игры и игровые	Выполняют разученные беговые, прыжковые и	
	неделя	задания с элементами легкой	метательные упражнения в игровой и	
		атлетики	соревновательной деятельности. Называют	
			правила подвижных игр и выполняют их в	
			процессе игровой деятельности	
86.		Упражнения для развития	Демонстрируют вариативное выполнение	Формирование ценностного
		выносливости. Профилактика	упражнений.	отношения к здоровью и
		утомления	Выполняют равномерный бег в режиме	здоровому образу жизни
			умеренной интенсивности, чередующийся с	
			ходьбой, с бегом в режиме большой	
			интенсивности, с ускорениями. Выполняют	
			комплексы дыхательных упражнений для	
			профилактики утомления	
87.		Закаливание и правила	Осваивают навыки выполнение простейших	
		проведения закаливающих	закаливающих процедур	
		процедур		
88.	30	Подвижные игры «Кто быстрее»,	Проявляют находчивость в решении игровых	Здоровье физическое и
	неделя	«К своим флажкам»	задач, возникающих в процессе подвижных игр.	стремление к здоровому образу

			Называют правила подвижных игр и	жизни
			выполняют их в процессе игровой	
			деятельности. Взаимодействуют со	
			сверстниками в процессе игры, соблюдают	
			правила игры	
89.		Игры «Прыжки по полоскам»,	Проявляют доброжелательность, сдержанность	
		«Попади в мяч»	и уважение к соперникам и игрокам своей	
			команды в процессе игровой деятельности,	
			соблюдают правила игры	
90.		Особенности физической	Интересуются особенностями физической	Духовный мир человека
		культуры разных народов	культуры разных народов, её связью с	
			природными, географическими особенностями,	
			традициями и обычаями	
91.	31	Национальные игры Урала	Интересуются культурой своего народа,	
	неделя		бережно относиться к его традициям, обрядам,	
			формам поведения и взаимоотношениям.	
			Принимают активное участие в национальных	
			играх, включаться в соревновательную	
			деятельность по национальным видам спорта.	
92.		Упражнения для развития	Выполняют равномерный бег в режиме	Воспитание гражданственности,
		выносливости	умеренной интенсивности, бег с ускорениями	патриотизма, уважения к правам,
				свободам и обязанностям
				человека.
93.		Оздоровительная форма занятия	Выполняюткомплексы физических упражнений	Формирование ценностного
/5.		оздоровнизным форми запития	для утренней зарядки, физкультминуток,	1 1
			занятий по профилактике и коррекции на-	1
			рушений осанки	здоровому образу жизни.
94.	32	Игры и развлечения в летнее	Получают знания о правилах проведения игр,	Экологическое сознание;
	неделя	время года	осваивают навыки самостоятельного	ценностное отношение к природе
	-r 1 ·-	1	проведения игр в летнее время года.	и окружающей среде
			Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают	13
			правила игры	
95.		Упражнения для развития	Выполняют «выкруты» с гимнастической	
		гибкости	палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно	
			и попеременно правой и левой ногой, стоя у	

			гимнастической стенки и при передвижениях.	
			Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают	
			1	
0.6		П	правила безопасности	2
96.		Подвижные игры по выбору	Получают знания о правилах проведения игр,	Здоровье нравственное и
		обучающихся	осваивают навыки самостоятельного	социально-психологическое
			проведения игр. Взаимодействуют со	
			сверстниками, соблюдают правила игры.	
			Используют подвижные игры для активного	
			отдыха	
97.	33	Упражнения для развития	Выполняют преодоление простых препятствий,	Любовь к России, своему народу,
	неделя	координации	передвижение с резко изменяющимся	своему краю
			направлением и остановками в заданной позе,	
			передвижение шагом, бегом, прыжками в	
			разных направлениях по намеченным	
Ì			ориентирам и по сигналу	
98.		Подвижные игры по выбору	Получают знания о правилах проведения игр,	Зависимость здоровья человека от
		обучающихся	осваивают навыки самостоятельного	экологической культуры
			проведения игр. Взаимодействуют со	Section of the sectio
			сверстниками, соблюдают правила игры.	
			Используют подвижные игры для активного	
			отдыха	
99.		Итоговый урок. Задание на лето.	Демонстрируют знания о физической культуре	

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 2 класс

		2 KJ1				
No	Содержание предмета	всего	I	II	III	IV
			четверть	четверть	четверть	четверть
1.	Знания о физической культуре		В про	оцессе уроков и	в домашних зада	аниях
2.	Способы физкультурной деятельности		В про	оцессе уроков и	в домашних зада	аниях
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		В про	оцессе уроков и	в домашних зада	аниях
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность:					
4.1	Легкая атлетика	31	14			17
4.2	Гимнастика	24		24		
4.3	Лыжная подготовка	20			20	
4.4	Подвижные игры на материале гимнастики,		В процессе уроков при прохождении материала			
	легкой атлетики, лыжной подготовки					
4.5	Спортивные игры:					
	Баскетбол	10			10	
	Волейбол					
	Футбол	17	10			7
5.	5. Общеразвивающие упражнения		В процессе уроков и в домашних заданиях			аниях
	Всего	102	24	24	30	24

Календарно-тематическое планирование

No	Дата	Тема	Характеристика видов	Воспитательный
			деятельности	компонент
1.	1 неделя	Легкая атлетика:	Раскрывают понятие «	Формирование
		Инструктаж по ТБ.	физическая культура».	ценностного
		Понятие о физической	Характеризуют основные	отношения к семье,
		культуре	формы занятий (например,	здоровью и
			утренняя зарядка, закаливание,	здоровому образу
			уроки физической культуры,	жизни
			занятия в спортивных секциях,	
			игры во время отдыха,	
			туристские походы).	

_		0 5	D C	
2.		Основные способы	Рассказывают об основных	
		передвижения человека	способах передвижения	
			людей, объясняют значение	
			бега, прыжков и лазанья в их	
			жизнедеятельности.	
3.		Правила	Руководствуются правилами	Воспитание
		предупреждения	профилактики травматизма	трудолюбия,
		травматизма во время		творческого
		занятий.		отношения к
				учению, труду
4.	2 неделя	Игры на свежем	Рассказывают о правильном	Духовный мир
		воздухе. Одежда для игр	подборе одежды для игр и	человека
		и прогулок.	прогулок на свежем воздухе в	
			зависимости от погодных	
			условий.	
			Объясняют пользу подвижных	
			игр.	
			Используют подвижные игры	
			для организации активного	
			отдыха и досуга.	
			Выбирают для проведения	
			подвижных игр водящего и	
			капитана команды.	
			Распределяются на команды с	
			помощью считалочек	
5.		Строевые упражнения.	Характеризуют строевые	Воспитание
		Построения.	упражнения как совместные	гражданственности,
			действия учащихся,	патриотизма,
			необходимые для	уважения к правам,
			предупреждения травматизма	
			на уроках физической	свободам и
			культуры. Объясняют и	обязанностям
			демонстрируюттехнику	человека.
			выполнения строевых команд.	
			Называютспособы построения	

			и различают их между собой	
6.	2	Овладение навыкамиходьбы	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Целеустремленность и настойчивость
7.	3 неделя	Закрепление навыков ходьбы	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
8.		Овладение навыками бега	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	
9.		Закрепление навыков бега	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде.
10.	4 неделя	Техника прыжковых упражнений	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей	

11.		Беговые	Выполняют бег с высоким под-	Воспитание
11.		упражнения.Прыжковые	ниманием бедра, прыжками и с	трудолюбия,
		упражнения	ускорением, с изменяющимся	творческого
		упражнения	направлением движения.	отношения к
			Прыжковые упражнения: на	учению, труду
			одной ноге и двух ногах на	у іспию, труду
			месте и с продвижением.	
12.		Режим дня и его	Раскрывают значение режима	Формирование
12.		планирование.	дня для жизни человека.	ценностного
		Организация мест	Выделяют основные дела,	отношения к
		занятий	определяют их	здоровью и
			последовательность и время	здоровому образу
			выполнения в течение дня.	жизни
			Составляютиндивидуальный	
			режим дня, пользуясь	
			образцом. Совместно с	
			учителем организуют места для	
			занятий	
13.	5 неделя	Личная гигиена. Подбор	Рассказывают о личной	
		одежды, обуви и	гигиене, её основных	
		инвентаря.	процедурах и значении для	
			здоровья человека.	
			Руководствуются правилами	
			выбора обуви и формы одежды	
			в зависимости от времени года	
			и погодных условий	
14.		Подвижные игры и	Выполняют разученные	Любовь к России,
		игровые задания с	беговые, прыжковые и	своему народу,
		элементами легкой	метательные упражнения в	своему краю
		атлетики	игровой и соревновательной	
			деятельности. Называют	
			правила подвижных игр и	
			выполняют их в процессе	
			игровой деятельности	
15.		Футбол: Инструктаж по		

		ТБ. История футбола		
16.	6 неделя	Овладение техническими действиями футбола	Выполняют ведение и остановку мяча. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
17.		Овладение техническими действиями футбола	Выполняют удары по неподвижному и катящемуся мячу. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	
18.		Представление о физических упражнениях и физических качествах	Овладевают знаниями о физических упражнениях, их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
19.	7 неделя	Измерение длины и массы тела	Учатся выполнять самостоятельные наблюдения за физическим развитием	
20.		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Выполняют технику беговых, прыжковых и метательных упражнений для выполнения нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде.
21.		Подвижные игры с элементами футбола	Описывают технику игровых действий и приемов. Взаимодействуют со	Целеустремленность и настойчивость

			сверстниками в процессе	
	_		игровой деятельности	
22.	8 неделя	Упражнения для	Демонстрируют вариативное	
		развития координации	выполнение упражнений (бег с	
			изменяющимся направлением	
			по ограниченной опоре,	
			прыжки через скакалку на	
			месте на одной ноге и двух	
			ногах поочередно).	
			Применяют упражнения для	
			развития координационных	
			способностей	
23.		Упражнения для	Демонстрируют вариативное	Формирование
		развития выносливости.	выполнение упражнений.	ценностного
		Профилактика	Выполняют равномерный бег в	отношения к
		утомления	режиме умеренной	здоровью и
			интенсивности, чередующийся	здоровому образу
			с ходьбой, с бегом в режиме	жизни
			большой интенсивности, с	
			ускорениями.	
			Выполняют комплексы	
			дыхательных упражнений для	
			профилактики утомления	
24.		Подвижные игры с	Описывают технику игровых	Милосердие, честь,
		элементами футбола	действий и приемов.	достоинство
			Взаимодействуют со	
			сверстниками в процессе	
			игровой деятельности	
25.	9 неделя	Гимнастика с	Рассказывают о мерах по	
	-, 1	основами акробатики:	предотвращению травматизма.	
		Инструктаж по ТБ.	Объясняют названия и	
			назначение гимнастических	
			снарядов.	
			Взаимодействуют со	
			сверстниками, соблюдают	

			правила безопасности	
26.		Что такое физическая культура. Возникновение первых соревнований	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
27.		Строевые упражнения	Выполняют организующие команды и приемы, строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд	Милосердие, честь, достоинство
28.	10 неделя	Акробатические упражнения	Называют основные виды стоек, упоров, седов. Демонстрируют технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, перекатов, упражнений группировки	
29.		Элементы акробатики	Описывают технику акробатических упражнений. Выполняют стойку на лопатках. Взаимодействуют со сверстниками,соблюдают правила безопасности.	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
30.		Элементы акробатики	Описывают технику акробатических упражнений. Выполняют упражнение «гимнастический мост». Взаимодействуют со сверстниками,соблюдают правила безопасности.	
31.	11	Общеразвивающие	Выполняют широкие стойки на	Воспитание

	неделя	упражнения для	ногах; ходьба с включением	ценностного
	подоли	развития гибкости	широкого шага, глубоких	
		passinin i nokocin	выпадов, в приседе, со взмахом	отношения к
			ногами; наклоны вперед, назад,	природе,
			в сторону в стойках на ногах, в	окружающей среде.
			седах; выпады и полушпагаты	
			на месте.	
32.		Осанка и комплексы	Осваивают комплексы	Духовный мир
32.		упражнений по	упражнений утренней зарядки,	человека
		профилактике ее	лечебной физкультуры и	человска
			корригирующих упражнений	
33.		нарушения Элементы акробатики	Выполняют кувырок вперед.	
55.		элементы акрооатики	Взаимодействуют со	
			сверстниками, соблюдают	
			правила безопасности.	
34.	12	Выполнение	<u> </u>	Воспитание
34.			Описывают технику	
	неделя	акробатических	акробатических упражнений и	трудолюбия,
		комбинаций из	составляют акробатические	творческого
		освоенных элементов	комбинации из числа	отношения к
25		D	разученных элементов	учению, труду
35.		Выполнение	Демонстрируют технику	Здоровье
		акробатических	выполнения разученных	физическое и
		комбинаций из	элементов акробатики,	стремление к
		освоенных элементов	составляют акробатические	здоровому образу
			комбинации из числа	инсиж
			разученных элементов.	
			Соблюдают правила	
			безопасности.	2.5
36.		Упражнения	Выполняют гимнастические	Милосердие, честь,
		прикладного характера.	упражнения прикладного	достоинство
		Полоса препятствий	характера: прыжки со	
			скакалкой, передвижение по	
			гимнастической стенке.	
			Преодоление полосы	
			препятствий с элементами	

	I	T	T	T
			лазанья и перелезания,	
			переползания, передвижение	
			по наклонной гимнастической	
			скамейке	
37.	13	Подвижные игры и	Выполняют игровые задания с	
	неделя	игровые задания с	использованием строевых	
		элементами гимнастики	упражнений, упражнений на	
			внимание, силу, ловкость и	
			координацию.	
38.		Общеразвивающие	Осваивают технику	Экологическое
		упражнения для	динамических упражнений	сознание;
		развития силовых	переменой опоры на руки и	ценностное
		способностей	ноги, на локальное развитие	отношение к
			мышц туловища с	природе и
			использованием веса тела	окружающей среде
39.		Упражнения в висах и	Выполняют упражнения на	
		упорах	низкой гимнастической	
			перекладине: висы, перемахи.	
			Взаимодействуют со	
			сверстниками,соблюдают	
			правила безопасности.	
40.	14	Общеразвивающие	Выполняют «выкруты» с	Зависимость
	неделя	упражнения для	гимнастической палкой,	здоровья человека
		развития гибкости	скакалкой; высокие взмахи	от экологической
			поочередно и попеременно	культуры
			правой и левой ногой, стоя у	культуры
			гимнастической стенки и при	
			передвижениях.	
			Взаимодействуют со	
			сверстниками,соблюдают	
			правила безопасности	
41.		Упражнения	Выполняют гимнастические	Целеустремленность
		прикладного характера.	упражнения прикладного	и настойчивость
		Полоса препятствий	характера: прыжки со	
			скакалкой, передвижение по	

		I	1	
			гимнастической стенке.	
			Преодоление полосы	
			препятствий с элементами	
			лазанья и перелезания,	
			переползания, передвижение	
			по наклонной гимнастической	
			скамейке	
42.		Оздоровительная форма	Демонстрируют комплексы	Формирование
		занятия	физических упражнений для	ценностного
			утренней зарядки. Осваивают	отношения к
			технику физкультминуток,	здоровью и
			занятий по профилактике и	здоровому образу
			коррекции нарушений осанки.	жизни
43.	15	Освоение навыков	Описывают и осваивают	
	неделя	равновесия	технику упражнений на	
			гимнастической скамейке и	
			гимнастическом бревне: стойки	
			на носках, на одной ноге,	
			ходьба и повороты на 90° по	
			гимнастической скамейке и	
			гимнастическом бревне	
44.		Освоение навыков	Осваивают технику	Здоровье
		равновесия	упражнений на гимнастической	нравственное и
			скамейке и гимнастическом	социально-
			бревне, предупреждая	психологическое
			появление ошибок и соблюдая	
			правила безопасности	
45.		Упражнения	Выполняют гимнастические	
		прикладного характера.	упражнения прикладного	
		Полоса препятствий	характера: прыжки со	
			скакалкой, передвижение по	
			гимнастической стенке.	
			Преодоление полосы	
			препятствий с элементами	
			лазанья и перелезания,	

46.	16 неделя	Упражнения для развития координации	переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке Выполняют произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя)	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде.
47.		Подвижные игры и игровые задания с элементами гимнастики	Выполняют игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на	
48.		Подвижные игры и игровые задания с элементами гимнастики	внимание, силу, ловкость и координацию. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	Духовный мир человека
49.	17 неделя	Лыжная подготовка: Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви во время занятий	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах, как подготовить спортинвентарь, требования к	
50.		Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания	температурному режиму, понятие об обморожении	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
51.		Температурный режим, понятие об обморожении		

52.	18	Выполнение	Демонстрируют начальные	Милосердие, честь,
	неделя	построения. Повороты	навыки владения лыжами.	достоинство
		переступанием	Взаимодействуют со	
			сверстниками, соблюдают	
			правила безопасности	
53.		Освоение техники	Описывают технику	Любовь к России,
		ступающего шагабез	выполнения основной стойки,	своему народу,
		палок	объясняют, в каких случаях она	своему краю
			используется лыжниками.	
			Описывают технику	
			ступающего шага, осваивают	
			её под руководством учителя и	
			самостоятельно, выявляют и	
			устраняют ошибки	
54.		Освоение техники	Описывают технику	Здоровье
		скользящего шага без	передвижения на лыжах	физическое и
		палок	скользящим шагом без палок,	стремление к
			осваивают её под руководством	здоровому образу
			учителя и самостоятельно,	жизни
			выявляют и устраняют ошибки	
55.	19	Освоение техники	Описывают технику	
	неделя	ступающего и	передвижения на лыжах	
		скользящего шагов с	ступающим и скользящим	
		палками	шагом с палками, осваивают её	
			под руководством учителя и	
			самостоятельно, выявляют и	
			устраняют ошибки.	
			Взаимодействуют со	
			сверстниками, соблюдают	
<i>E</i> (0	правила безопасности	D
56.		Освоение техники	Описывают технику подъемов.	Воспитание
		подъемов	Осваивают её под	нравственных
			руководством учителя и	чувств и этического
			самостоятельно, выявляют и	сознания
			устраняют ошибки.	

57.		Освоение техники	Демонстрируют технику	
37.		подъемов	подъемов.	
58.	20	Упражнения для	Выполняют комплексы	Зависимость
56.	неделя	развития координации	общеразвивающих упражнений	
	педели	развития координации	с изменением поз тела, стоя на	здоровья человека
			лыжах	от экологической
			JIDIAGA	культуры
59.		Передвижение на лыжах	Демонстрируют технику	
		ступающим и	передвижения на лыжах	
		скользящим шагом	ступающим и скользящим	
			шагом. Соблюдают правила	
			безопасности	
60.		Подвижные игры и	Демонстрируют технику	Воспитание
		игровые задания с	изученных лыжных ходов в	трудолюбия,
		элементами лыжной	эстафетах в передвижении на	творческого
		подготовки	лыжах. Выполняют	отношения к
			упражнения на выносливость и	учению, труду
			координацию.	
61.	21	Упражнения для	Выполняют комплексы	Здоровье
	неделя	развития координации	общеразвивающих упражнений	физическое и
			с изменением поз тела, стоя на	стремление к
			лыжах	здоровому образу
			-	жизни
62.		Передвижение на лыжах	Демонстрируют технику	
		изученным ходом	передвижения на лыжах	
			ступающим и скользящим	
			шагом. Соблюдают правила	
		**	безопасности	D
63.		Упражнения для	Выполняют прохождение	Воспитание
		развития выносливости	дистанции до 500 метров без	нравственных
			остановки	чувств и этического
<u> </u>	22	T T	п	сознания
64.	22	Подвижные игры и	Демонстрируют технику	
	неделя	игровые задания с	изученных лыжных ходов в	
		элементами лыжной	эстафетах в передвижении на	

		подготовки	лыжах. Выполняют упражнения на выносливость и координацию.	
65.		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Выполняют технику изученных лыжныхходов для выполнения нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
66.		Подвижные игры и игровые задания с элементами лыжной подготовки	Демонстрируют технику изученных лыжных ходов в эстафетах в передвижении на лыжах. Выполняют упражнения на выносливость и координацию.	
67.	23 неделя	Игры «Пятнашки», «На буксире»	Объясняют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	Милосердие, честь, достоинство
68.		Итоговое занятие по лыжной подготовке	Демонстрируют технику изученных лыжных ходов.	Здоровье нравственное и социально- психологическое
69.		Баскетбол: Инструктаж по ТБ.	Осваивают навыки владения мячом. Соблюдают правила поведения и ТБ	
70.	24 неделя	Освоение навыков владения мячом	Выполняют специальные передвижения без мяча. Осваивают технику упражнений баскетбола под руководством учителя и	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни

			самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
71.		Освоение навыков	Выполняют специальные	Воспитание
		владения мячом	передвижения без мяча,	нравственных
			ведение мяча на месте.	чувств и этического
			Осваивают технику	сознания
			упражнений баскетбола под	
			руководством учителя и	
			самостоятельно, выявляют и	
			устраняют ошибки.	
72.		Подвижные игры с	Описывают технику игровых	
		элементами баскетбола	действий и приемов.	
			Взаимодействуют со	
			сверстниками в процессе	
			игровой деятельности	
73.	25	Освоение навыков	Выполняют ведение мяча на	Экологическое
	неделя	владения мячом	месте и в движении по прямой.	сознание;
			Осваивают технику	ценностное
			упражнений баскетбола под	отношение к
			руководством учителя и	природе и
			самостоятельно, выявляют и	окружающей среде
			устраняют ошибки.	
74.		Подвижные игры с	Описывают технику игровых	Целеустремленность
		элементами баскетбола	действий и приемов.	и настойчивость
			Взаимодействуют со	
			сверстниками в процессе	
			игровой деятельности	
75.		Освоение навыков	Выполняют передачу мяча на	
		владения мячом	месте. Осваивают технику	
			упражнений баскетбола под	
			руководством учителя и	
			самостоятельно, выявляют и	
			устраняют ошибки.	
76.	26	Освоение навыков	Выполняют передачу мяча на	Любовь к России,
	неделя	владения мячом	месте, броски в цель.	своему народу,

			Осваивают технику	своему краю
			упражнений баскетбола под	J 1
			руководством учителя и	
			самостоятельно, выявляют и	
			устраняют ошибки	
77.		Подвижные игры с	Описывают технику игровых	
		элементами баскетбола	действий и приемов.	
			Взаимодействуют со	
			сверстниками в процессе	
			игровой деятельности	
78.		Подвижные игры с	Описывают технику игровых	Здоровье
		элементами баскетбола	действий и приемов.	физическое и
			Взаимодействуют со	стремление к
			сверстниками в процессе	здоровому образу
			игровой деятельности	жизни
79.	27	Легкая атлетика:	Выполняют преодоление	
	неделя	Инструктаж по ТБ.	простых препятствий,	
		Упражнения для	передвижение с резко	
		развития координации	изменяющимся направлением и	
			остановками в заданной позе,	
			передвижение шагом, бегом,	
			прыжками в разных	
			направлениях по намеченным	
			ориентирам и по сигналу	
80.		Беговые упражнения.	Выполняют бег с высоким	Милосердие, честь,
		Игра «Команда	подниманием бедра, прыжками	достоинство
		быстроногих»	и с ускорением, с	
			изменяющимся направлением	
			движения. Описывают технику	
			игровых действий и приемов.	
			Взаимодействуют со	
			сверстниками в процессе	
			игровой деятельности	
81.		Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения: на	Здоровье
			одной ноге и двух ногах на	нравственное и

			MOOTO W	201110 11 110			
			месте и с	социально-			
			продвижением, спрыгивание и	психологическое			
82.	28	Ганализа интеритура	запрыгивание Выполняют бег с				
82.	_	Беговые упражнения					
	неделя		изменяющимся направлением				
			движения, из разных исходных				
			положений, челночный бег.				
			Взаимодействуют со				
			сверстниками,соблюдают				
0.0			правила безопасности	2			
83.		Прыжковые упражнения	Осваивают технику прыжка в	Экологическое			
			длину с места. Осваивают	сознание;			
			универсальные умения по	ценностное			
			взаимодействию в парах и	отношение к			
			группах при разучивании и	природе и			
			выполнении прыжковых	окружающей среде			
			упражнений				
84.		Метание малого мяча в	Осваивают технику метания	Любовь к России,			
		вертикальную цель	малого мяча. Соблюдают	своему народу,			
			правила техники безопасности	своему краю			
			при метании малого мяча.				
			Проявляют качества силы,				
			быстроты и координации при				
			метании малого мяча				
85.	29	Метание малого мяча в	Осваивают технику метания				
	неделя	вертикальную цель.	малого мяча. Соблюдают				
			правила техники безопасности				
			при метании малого мяча.				
			Проявляют качества силы,				
			быстроты и координации при				
			метании малого мяча				
86.		Метание малого мяча на	Осваивают технику метания	Формирование			
		дальность. Игра «Кто	малого мяча. Соблюдают	ценностного			
		дальше бросит».	правила техники безопасности	отношения к			
		_	при метании малого мяча.	здоровью и			

			Проявляют качества силы,	здоровому образу
			быстроты и координации при	жизни
			метании малого мяча.	
			Взаимодействуют со	
			сверстниками в процессе игры,	
			соблюдают правила игры	
87.		Метание малого мяча на	Осваивают технику метания	
		дальность	малого мяча. Соблюдают	
			правила техники безопасности	
			при метании малого мяча.	
			Проявляют качества силы,	
			быстроты и координации при	
			метании малого мяча.	
			Взаимодействуют со	
			сверстниками в процессе игры,	
			соблюдают правила игры	
88.	30	Подвижные игры и	Выполняют разученные	Здоровье
	неделя	игровые задания с	беговые, прыжковые и	физическое и
		элементами легкой	метательные упражнения в	стремление к
		атлетики	игровой и соревновательной	здоровому образу
			деятельности. Называют	ингиж
			правила подвижных игр и	
			выполняют их в процессе	
			игровой деятельности	
89.		Упражнения для	Демонстрируют вариативное	Целеустремленность
		развития выносливости.	выполнение упражнений.	и настойчивость
		Профилактика	Выполняют равномерный бег в	
		утомления	режиме умеренной	
			интенсивности, чередующийся	
			с ходьбой, с бегом в режиме	
			большой интенсивности, с	
			ускорениями. Выполняют	
			комплексы дыхательных	
			упражнений для профилактики	
			утомления	

90.		Закаливание и правила	Осваивают навыки выполнение	Духовный мир	
70.		проведения	простейших закаливающих	человека	
		закаливающих процедур	процедур	ТСЛОВСКА	
91.	31	Подвижные игры «Кто	Проявляют находчивость в		
91.		быстрее», «К своим	-		
	неделя	_ · ·	решении игровых задач,		
		флажкам»	возникающих в процессе		
			подвижных игр. Называют		
			правила подвижных игр и		
			выполняют их в процессе		
			игровой деятельности.		
			Взаимодействуют со		
			сверстниками в процессе игры,		
02		и п	соблюдают правила игры	D	
92.		Игры «Прыжки по	Проявляют	Воспитание	
		полоскам», «Попади в	доброжелательность,	гражданственности,	
		МЯЧ»	сдержанность и уважение к	патриотизма,	
			соперникам и игрокам своей	уважения к правам,	
			команды в процессе игровой	свободам и	
			деятельности, соблюдают	обязанностям	
			правила игры		
0.2		0 7	II C	человека.	
93.		Особенности	Интересуются особенностями	Формирование	
		физической культуры	физической культуры разных	ценностного	
		разных народов.	народов, её связью с	отношения к	
			природными, географическими	здоровью и	
			особенностями, традициями и	здоровому образу	
			обычаями	жизни.	
0.4	22	Harry			
94.	32	Национальные игры	Интересуются культурой	Экологическое	
	неделя	Урала	своего народа, бережно	сознание;	
			относиться к его традициям,	ценностное	
			обрядам, формам поведения и	отношение к	
			взаимоотношениям.	природе и	
			Принимают активное участие в	окружающей среде	
			национальных играх,		

			включаться в	
			соревновательную	
			деятельность по национальным	
			видам спорта.	
95.		Упражнения для	Выполняют равномерный бег в	
		развития выносливости	режиме умеренной	
			интенсивности, бегс	
			ускорениями	
96.		Футбол: Инструктаж по	Научатся: выполнять беговую	Здоровье
		ТБ. Правила и	разминку; футбольные	нравственное и
		особенности игры в	упражнения, правила и	социально-
		футбол.	особенности игры в футбол;	психологическое
			играть в спортивную игру	
			футбол.	
97.	33	Оздоровительная форма	Выполняюткомплексы	Любовь к России,
	неделя	занятия	физических упражнений для	своему народу,
			утренней зарядки,	своему краю
			физкультминуток, занятий по	
			профилактике и коррекции на-	
			рушений осанки	
98.		Элементы футбола в	Научатся: выполнять строевые	Зависимость
		подвижных играх	упражнения; разминку в	здоровья человека
			движении; прыжок в длину с	от экологической
			прямого разбега; футбольные	
			упражнения; играть в	культуры
			подвижную игру «Футбольные	
			или командные собачки»	
99.		Искусство владения	Научатся: выполнять разминку	
		МОРРМ	с мячами; ведения мяча правой	
			и левой рукой; играть в	
100.	34	Искусство владения	подвижную игру с мячом	Воспитание
	неделя	мячом. Элементы	«Подвижная цель»	трудолюбия,
		футбола в подвижных	Научатся: выполнять строевые	творческого
		играх	упражнения; разминку в	отношения к
		F2	движении; прыжок в длину с	учению, труду
	l .		,,p	J - Ziiiii , - PJAJ

	l		- 1 - -	
			прямого разбега; футбольные	
			упражнения; играть в	
			подвижную игру «Футбольные	
			или командные собачки»	
101.		Игры и развлечения в	Получают знания о правилах	Целеустремленность
		летнее время года	проведения игр, осваивают	и настойчивость
			навыки самостоятельного	
			проведения игр в летнее время	
			года. Взаимодействуют со	
			сверстниками, соблюдают	
			правила игры	
102.		Итоговый урок. Задание	Демонстрируют знания о	
		на лето.	физической культуре	

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 3 класс

$N_{\underline{0}}$	Содержание предмета	всего	I	II	III	IV
			четверть	четверть	четверть	четверть
1.	Знания о физической культуре		В процессе уроков и в домашних заданиях			аниях
2.	Способы физкультурной деятельности		В про	цессе уроков и	в домашних зада	аниях
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		В про	оцессе уроков и	в домашних зада	аниях

4.	Спортивно-оздоровительная деятельность:					
4.1	Легкая атлетика	27	14 13			13
4.2	Гимнастика	18		18		
4.3	Лыжная подготовка	20			20	
4.4	Подвижные игры на материале гимнастики,		В процессе уроков при прохождении материала			атериала
	легкой атлетики, лыжной подготовки					
4.5	Спортивные игры:					
	Баскетбол	6			6	
	Волейбол	11				11
	Футбол	16	10	6		
4.6	Плавание	4			4	
5.	5. Общеразвивающие упражнения		В про	оцессе уроков и	в домашних зад	аниях
	Bcero	102	24 24 30 24			

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема	Характеристика	Воспитательный
			видов деятельности	компонент
1.	1 неделя	Легкая атлетика: Инструктаж	Учатся соблюдать	Формирование
		по ТБ. Организация мест	правила поведения и	ценностного
		занятий, подбор одежды	предупреждения	отношения к семье,
			травматизма во время	здоровью и
			занятий, выполнять	здоровому образу
			строевые	жизни
			упражнения,	
2.		История развития физической	Получают практику	Красота, гармония,
		культуры. Олимпийское	пересказа текстов об	духовный мир
		движение.	истории физической	человека
			культуры в России	
3.		Физическая нагрузка и её	Учатся	Воспитание
		влияние на повышение ЧСС.	корректировать	трудолюбия,
			личную нагрузку, в	творческого
			соответствии с	отношения к

			состоянием здоровья	учению, труду
4	2 неделя	Футбол: Инструктаж по ТБ. Правила и особенности игры в футбол.	Выполняют беговую разминку, футбольные упражнения, правила и особенности игры в футбол; получают навыки игры в футбол	Духовный мир человека
5		Измерение ЧСС во время и после занятий физическими упражнениями	Выполняют беговую разминку, футбольные упражнения, правила и особенности игры в футбол, получают навыки игры в футбол. Узнают что такое ЧСС, учатся измерять ЧСС	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
6		Метание малого мяча в цель	Выполняют разминку в движении, метание мяча на дальность с места	Целеустремленность и настойчивость
7	3 неделя	Прыжки в длину с места	Выполняют разминку в кругу, метание мяча на дальность, прыжки в длину с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений и метания мяча. Соблюдают технику	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни

			безопасности	
8		Метание малого мяча на	Выполняют разминку	
		дальность с места	в движении, метание	
			мяча на дальность с	
			места	
9		Прыжки в длину с места	Выполняют разминку	Воспитание
			в кругу, метание	ценностного
			мяча на дальность,	отношения к
			прыжки в длину с	
			места. Осваивают	природе,
			подвижные игры с	окружающей среде.
			элементами легкой	
			атлетики	
10	4 неделя	Строевые упражнения	Выполняют строевые	
			упражнения, ОРУ с	
			предметами.	
			Взаимодействуют со	
			сверстниками в	
			процессе освоения	
			строевых	
			упражнений	
11		Метание малого мяча на	Выполняют строевые	Воспитание
		дальность с места	упражнения,	трудолюбия,
			элементы фигурной	творческого
			маршировки, метание	отношения к
			мяча	учению, труду
12		Элементы футбола в	Выполняют строевые	Формирование
		подвижных играх	упражнения,	ценностного
			разминку в	отношения к
			движении.	здоровью и
			Взаимодействуют со	здоровому образу
			сверстниками во	ингиж
			время проведения	
			подвижных игр.	
			Знают правила игры	

			и соблюдают правила	
			техники	
			безопасности	
13	5 неделя	Тестирование прыжка в длину	Выполняют	
		с места	разминку,	
			направленную на	
			координацию	
			движений. Сдают	
			нормативы	
14		Тестирование метания мяча на	Выполняют	Любовь к России,
		дальность.	разминку,	своему народу,
			направленную на	своему краю
			координацию	
			движений. Сдают	
			нормативы метания	
			мяча на дальность.	
			Осваивают	
			подвижную игру	
			«Метко в цель»	
15		Искусство владения мячом	Выполняют разминку	Красота, гармония,
			с мячами, ведения	духовный мир
			мяча правой и левой	человека
			рукой, играют в	
			подвижную игру с	
			мячом «Подвижная	
			цель» с соблюдением	
			правил игры и	
			техники	
			безопасности	
16	6 неделя	Игра «Подвижная цель»	Выполняют разминку	Воспитание
			с мячами,	гражданственности,
			упражнения с	патриотизма,
			мячами, ведение	•
			мяча правой и левой	уважения к правам,
			рукой	свободам и

				обязанностям человека.
17		Тестирование наклона вперед из положения стоя	Выполняют разминку в движении с мячами; Сдают нормативы наклона вперед из положения стоя	
18		Тестирование «пресс» за 30 сек.(д.), подтягивания (м.)	Выполняют разминку в движении с мячами. Сдают нормативы подъема туловища из положения лежа за 30 сек. (дев), подтягивания на высокой перекладине (мал)	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
19	7 неделя	Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Попади в цель»	Выполняют разминку в кругу, прыжки через скакалку с вращением вперед, назад, играют в подвижную игру «Попади в цель», взаимодействуют с одноклассниками во время игры	
20		Подвижные игры с элементами футбола	Выполняют разминку с мячами, играют в подвижные игры с элементами футбола, соблюдают технику безопасности и	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде.

21		Подвижные игры с элементами	правила игры.	Целеустремленность
		футбола	Научатся: выполнять	и настойчивость
			разминку с мячами,	
			играть в игры на	
			внимание	
22	8 неделя	Строевые упражнения.	Выполняют строевые	
			упражнения, ОРУ с	
			предметами.	
			Взаимодействуют со	
			сверстниками в	
			процессе выполнения	
			строевых	
			упражнений	
23		Элементы футбола в	Выполняют строевые	Формирование
		подвижных играх.	упражнения,	ценностного
			разминку в	отношения к
			движении,	здоровью и
			футбольные	здоровому образу
			упражнения.	жизни
			Взаимодействуют со	
			сверстниками во	
			время подвижных	
			игр, помогают друг	
			другу осваивать	
			игры, соблюдают	
			правила	
24		Подвижная игра с мячом	Взаимодействуют со	Милосердие, честь,
		«Перестрелка»	сверстниками в	достоинство
			процессе совместной	
			игровой	
			деятельности.	
			Соблюдают правила	
			безопасности	
25	9 неделя	Гимнастика: Инструктаж по	Выполняют строевые	
		ТБ. Строевые упражнения	упражнения:	

	1	T	1	1
			перестроения в 1,2	
			шеренги; разминку,	
			направленную на	
			координацию	
			движений.	
26		Развитие физических качеств	Выполняют разминку	Формирование
			в движении,	ценностного
			упражнения,	отношения к
			направленные на	здоровью и
			развитие физических	здоровому образу
			качеств «Гибкость»,	жизни
			«Сила»	
27		Лазание по гимнастической	Выполняют разминку	Милосердие, честь,
		стенке	с гимнастическими	достоинство
			палками; круговую	
			тренировку; лазание	
			по гимнастической	
			стенке лицом и	
			спиной к опоре;	
			упражнения на	
			внимание	
28	10	Акробатические элементы	Выполняют	Красота, гармония,
	неделя		разминку,	духовный мир
			направленную на	человека
			развитие гибкости;	
			стойку на лопатках,	
			«мост», кувырок	
			вперед, назад;	
			«ласточку»;	
			упражнения на	
			внимание	
29		Кувырок вперед	Выполняют	Зависимость
			разминку,	здоровья человека
			направленную на	от экологической
			развитие	
				культуры

30		Упражнения на перекладине	координации движения; перекаты; кувырок вперед, назад; кувырок вперед с 3 шагов и с разбега; гимнастическую эстафету. Выполняют разминку	
			с обручами; вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине; круговую тренировку; игровое упражнение	
31	11 неделя	Акробатическое упражнение	Выполняют разминку, направленную на развитие гибкости; стойку на лопатках, «мост», кувырок вперед, назад; «ласточка»	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде.
32		Упражнения в равновесии на бревне	Выполняют разминку на матах; акробатические элементы; передвижение и повороты на гимнастическом бревне	Духовный мир человека
33		Упражнения на перекладине	Выполняют разминку с обручами; вис согнувшись, вис	

			прогнувшись на	
			прогнувшись на перекладине;	
			· ·	
			круговую тренировку; игровое	
34	12	Vynymay nyanay a 2 yyaran y a	упражнение.	D. отгитоми.
34		Кувырок вперед с 3 шагов и с	Выполняют	Воспитание
	неделя	разбега	разминку,	трудолюбия,
			направленную на	творческого
			развитие	отношения к
			координации	учению, труду
			движения; перекаты;	
			кувырок вперед,	
			назад; кувырок	
			вперед с 3 шагов и с	
			разбега;	
			гимнастическую	
			эстафету.	
35		Упражнения в равновесии на	Выполняют разминку	Здоровье
		бревне	на матах;	физическое и
			акробатические	стремление к
			элементы;	здоровому образу
			передвижение и	жизни
			повороты на бревне	
36		Закаливание организма	Выполняют разминку	Милосердие, честь,
			на скамейках;	достоинство
			акробатические	
			элементы;	
			передвижения и	
			повороты на бревне	
37	13	Лазание по канату в 3 приема	Выполняют разминку	
	неделя		на скамейках;	
			лазание по канату в 3	
			· ·	
			*	
			-	
			приема; передвижения и повороты на бревне	

20	1	**	D	n
38		Упражнения на перекладине	Выполняют разминку	Экологическое
			с обручами; вис	сознание;
			согнувшись, вис	ценностное
			прогнувшись на	отношение к
			перекладине;	природе и
			круговую тренировку	окружающей среде
39		Лазание по канату в 3 и 2	Выполняют разминку	
		приема	с палками; лазание	
			по канату в 3 и 2	
			приема	
40	14	Подвижная игра «Горячая	Выполняют разминку	Зависимость
	неделя	линия»	с гимнастическими	здоровья человека
			палками; лазание по	от экологической
			канату в 3 и 2 приема	
				культуры
41	+	Упражнение на перекладине	Выполняют разминку	Целеустремленность
71		з пражнение на перекладине	с обручами; вис	и настойчивость
			согнувшись, вис	in nacron indocts
			прогнувшись на	
			перекладине;	
			круговую	
			тренировку; игровое	
			упражнение.	
42		Прыжки со скакалкой	Выполняют разминку	Формирование
		r	со скакалками;	ценностного
			прыжки через	отношения к
			скакалку с	здоровью и
			изменением темпа	здоровому образу
			вращения, упр. на	жизни
			внимание.	
43	15	Футбол: инструктаж по ТБ.	Соблюдают технику	
	неделя	Подвижные игры с мячом	безопасности на	
	подоли	тодымные птры с ны том	занятиях футболом.	
	<u> </u>		Swimining Wy 100 min.	

1.1		И	Daarnaa	2
44		Игра «Подвижная цель»	Взаимодействуют со	Здоровье
			сверстниками в	нравственное и
			процессе совместной	социально-
			игровой	психологическое
45		Подвижные игры с мячом	деятельности.	
46	16	Подвижная игра с элементами	Соблюдают правила	Воспитание
	неделя	футбола	безопасности.	ценностного
			Выполняют разминку	отношения к
			с мячами; ведение	
			правой и левой	природе,
			ногой; удары по мячу	окружающей среде.
			внутренней и	
47		Подвижная игра с элементами	внешней стороной	
		футбола	стопы.	
48		Игра в мини-футбол	Описывают и	Духовный мир
			соблюдают правила	человека
			игры в мини-футбол	
			15	
49	17	Лыжная подготовка:	Рассказывают про	
	неделя	Инструктаж по ТБ.	температурный	
		Температурный режим, одежда	режим и об одежде	
		и обувь.	при занятиях по	
			лыжной подготовке.	
			Соблюдают технику	
			безопасности	
50		Передвижения на лыжах	Выполняют	Формирование
		ступающим и скользящим	организующие	ценностного
		шагом без палок	команды; технику	отношения к
			ступающего и	здоровью и
			скользящего шага без	здоровому образу
			палок	жизни
51		Передвижения на лыжах	Выполняют	
		ступающим и скользящим	организующие	
		шагом с палками.	команды; технику	
		marow c nankawn.	ступающего и	
			ступающего и	

			скользящего шага с	
			палками; проходить	
			дистанцию 500м	
			скользящим шагом.	
52	18	Попеременный двухшажный	Выполняют	Милосердие, честь,
	неделя	ход с палками	организующие	достоинство
			команды; повороты	
			на месте «веером»;	
			попеременный	
			двухшажный ход;	
			проходят дистанцию	
			500м на лыжах	
53		Одновременный одношажный	Выполняют	Любовь к России,
		ход с палками	организующие	своему народу,
			команды; повороты	своему краю
			на месте «веером»;	
			попеременный	
			двухшажный ход;	
			одновременный	
			одношажный ход;	
			проходят дистанцию	
			500м	
54		Одновременный двухшажный	Выполняют	Здоровье
		ход с палками. Игра «Кто	организующие	физическое и
		дальше?»	команды;	стремление к
			попеременный	здоровому образу
			двухшажныйход;	жизни
			одновременный	
			одношажный ход;	
			одновременный	
			двухшажный ход;	
			играют в подвижные	
			игры	
55	19	Чередование шага и хода во	Выполняют	Красота, гармония,
	неделя	время прохождения дистанции	организующие	духовный мир
		L C	1 - r)	, 17

	на лыжах	команды;	человека
		попеременный	
		двухшажный ход;	
		одновременный	
		одношажный ход;	
		одновременный	
		двухшажный ход;	
		чередование лыжных	
		ходов во время	
		прохождения	
		дистанции; играютв	
		подвижную игру	
		«Кто дальше?»	
56	Подъемы и спуски с палками	Выполняют	Воспитание
		организующие	нравственных
		команды; разминку	чувств и этического
		на лыжах; подъемы	сознания
		на склон скользящим	
		и ступающим шагом;	
		спуск со склона в	
		высокой и низкой	
		стойке	
57	Техника торможения и	Выполняют	
	поворотов на лыжах	организующие	
		команды;	
		попеременный	
		двухшажный ход;	
		одновременный	
		одношажный ход;	
		одновременный	
		двухшажный ход;	
		спуск со склона в	
		высокой и низкой	
		стойке; торможение	
		«плугом	

58	20 неделя	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»	Выполняют организующие команды; попеременный двухшажныйход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход; подъемы на склон скользящим и ступающим шагом; спуск со склона в высокой и низкой стойке; торможение	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
59		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	«плугом Выполняют организующие команды; различные лыжные ходы; различные варианты подъемов и спусков со склона; играют в подвижные игры «Подними предмет»; «Кто дальше скатится»	
60		Спуск со склона с палками	Выполняют организующие команды; различные лыжные ходы; различные варианты подъемов и спусков со склона; играют в подвижную игру	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду

			«Затормози в квадрате»	
61	21	Прохождение дистанции 1000м	Выполняют	Здоровье
01	неделя		организующие	физическое и
	Подоли		команды, разминку	стремление к
			на лыжах.	здоровому образу
			Равномерно	жизни
			распределяют силы	
			по дистанции	
62		Техника торможения и	Выполняют	
		поворотов на лыжах.	организующие	
			команды,	
			торможение	
			«плугом», играют в	
			подвижную игру	
			«Волки и зайчата».	
63		Попеременный двухшажный	Объясняют и	Воспитание
		ход с палками	выполняют технику	нравственных
			попеременного	чувств и этического
			двухшажного хода,	сознания
			проходят дистанцию	
			500 м.	
64	22	Одновременный одношажный	Выполняют	
	неделя	ход.	повороты на месте	
			«веером»;	
			попеременный	
			двухшажный ход;	
			одновременный	
			одношажный ход.	
65		Одновременный двухшажный	Знают правила	Воспитание
		ход. Игра «Кто дальше?»	подвижной игры,	гражданственности,
			умеют организовать	патриотизма,
			подвижные игры во	уважения к правам,
			внеурочное время.	свободам и

				обязанностям
				человека.
66		Подвижная игра на лыжах	Выполняют	
		«Подними предмет»	организующие	
			команды, применяют	
			различные лыжные	
			ходы во время игры.	
67	23	Прохождение дистанции 1000	Знают степени	Милосердие, честь,
	неделя	м изученными ходами	утомления, умеют	достоинство
			применить	
			изученные лыжные	
			ходы.	
68		Подвижные игры: «Прокатись	Умеют	Здоровье
		через ворота», «Захват	взаимодействовать в	нравственное и
		крепости».	команде, соблюдают	социально-
			правила игры.	психологическое
69		Плавание: Инструктаж по ТБ.	Описывают правила	
		Влияние плавания на состояние	поведения на воде,	
		здоровья	рассказывают о	
			положительном	
			влиянии плавания на	
			здоровье	
70	24	Правила поведения в открытых	Выполняют комплекс	Здоровье
	неделя	водоемах	упражнений для	физическое и
			подготовки к	стремление к
			занятиям по	здоровому образу
			плаванию.	жизни
			Описывают правила	
			поведения и технику	
			безопасности в	
			открытых водоемах	
71		Движения руками и ногами при	Выполняют комплекс	Воспитание
		плавании кролем на груди	ОРУ, осваивают	нравственных
			упражнение «выдох в	чувств и этического
			воду», на	сознания

72		Движения руками и ногами при	гимнастическом	
		плавании кролем на спине	коврике учатся	
			движению руками и	
			ногами при плавании	
			кролем	
73	25	Баскетбол: Инструктаж по ТБ.	Узнают истории	Экологическое
	неделя	Ловля и передача мяча на	появления	сознание;
		месте.	баскетбола и	ценностное
			воздействия его на	отношение к
			организм человека.	природе и
			•	окружающей среде
74		Ловля и передача мяча на	Демонстрируют	Целеустремленность
		месте, в движении	основные действия	и настойчивость
		,	баскетболиста.	
75		Ведение мяча с изменением	Осваивают технику	
		направления	под руководством	
		_	учителя и	
			самостоятельно,	
			выявляют и	
			устраняют ошибки.	
76	26	Ведение мяча с изменением	Демонстрируют	Любовь к России,
	неделя	направления и скорости.	технику ведения	своему народу,
			мяча.	своему краю
77		Ведение и передача	Взаимодействуют со	Красота, гармония,
		баскетбольного мяча	сверстниками в	духовный мир
			процессе	человека
			совместного	
			освоения техники.	
78		Ведение мяча на месте с	Используют	Здоровье
		высоким отскоком. Игра	подвижные игры для	физическое и
		«Гонка мячей».	активного отдыха.	стремление к
				здоровому образу
				жизни
79	27	Самостоятельные занятия	Составляют режим	
	неделя		дня, знают	

		T	T	<u> </u>
			простейшие	
			закаливающие	
			процедуры,	
			составляют	
			комплексы	
			упражнений для	
			формирования	
			правильной осанки и	
			развития основных	
			физических качеств;	
			умеют проводить	
			оздоровительные	
			мероприятия в	
			режиме дня	
80		Волейбол: Инструктаж по ТБ.	Выполняют разминку	Милосердие, честь,
		Техника передачи мяча над	в движении;	достоинство
		собой	передачу мяча двумя	
			руками сверху;	
			играют в	
			«Пионербол»	
81		Передача мяча двумя руками	Выполняют разминку	Здоровье
		сверху	в движении;	нравственное и
			передачу мяча двумя	социально-
			руками сверху;	психологическое
			играют в	
			«Пионербол»	
82	28	Техника приема мяча снизу	Выполняют	
	неделя	двумя руками	элементы техники	
			приема мяча снизу	
			двумя руками	
83		Правила игры в волейбол	Выполняют разминку	Экологическое
			в движении; прием	сознание;
			мяча снизу двумя	ценностное
1	•	1		1
			руками; передачу	отношение к

В Ведение мяча «змейкой» Выполняют разминку правила игры в волейол Выполняют разминку ками сверху; играть в окружающей среде Побовь к России, своему народу, своему краю Выполняют разминку в движении; прием мяча снизу двумя руками сверху играют в «Пионербол» по усложненным правилам КПионербол» по усложненным правилам КПионербол» по усложненным правилам Соблюдают правила игры в волейбол вольного разминку выполняют разминку выполняют разминку правой и перой рукой выполняют разминку формирование на правой и перой рукой выполняют разминку выполняют разминку правиле на правой и перой рукой выполняют разминку выполняют разминку правиле на правой и перой рукой выполняют разминку выполняют разминку правиле на правой и перой рукой выполняют разминку выполняют разминку выполняют разминку правиле на правой и перой рукой выполняют разминку выполняют разминку правиле на правой и перой рукой выполняют разминку выполняют разминку правиле на правой и перой рукой выполняют разминку правине на правой и перой руком правиле на правиле					
В					окружающей среде
84				<u> </u>	
Выполняют разминку усложненным правилам Выполняют разминку в движении; прием мяча снизу двумя руками; передачу мяча двумя руками сверху в движении; прием мяча снизу двумя руками сверху в движении; прием мяча снизу двумя руками; передачу мяча снизу двумя руками; передачу мяча снизу двумя руками; передачу мяча двумя руками сверху; играют в «Пионербол» по усложненным правилам; соблюдают правила игры в волейбол Ведение мяча «змейкой» Выполняют разминку Формирование				±	
в движении; прием мяча снизу двумя руками своему краю 85 29 Игра в «Пионербол» по усложненным правилам в движении; прием мяча двумя руками сверху Выполняют разминку в движении; прием мяча снизу двумя руками; передачу мяча снизу двумя руками; передачу мяча двумя руками; передачу мяча двумя руками сверху; играют в «Пионербол» по усложненным правилам; соблюдают правила игры в волейбол 86 Ведение мяча «змейкой» Выполняют разминку Формирование	0.4		и п с	-	п с р
мяча снизу двумя руками сверху 85 29 Игра в «Пионербол» по усложненным правилам в движении; прием мяча двумя руками сверху в движении; прием мяча снизу двумя руками; передачу мяча двумя руками; передачу мяча двумя руками сверху; играют в «Пионербол» по усложненным правилам; соблюдают правила игры в волейбол 86 Ведение мяча «змейкой» Выполняют разминку	84				,
руками; передачу мяча двумя руками сверху 85 29 Игра в «Пионербол» по усложненным правилам в движении; прием мяча снизу двумя руками; передачу мяча двумя руками сверху; играют в «Пионербол» по усложненным правилам; соблюдают правила игры в волейбол 86 Ведение мяча «змейкой» Выполняют разминку Формирование			усложненным правилам	, ·	
Мяча двумя руками сверху					своему краю
85 29					
85 29 Игра в «Пионербол» по неделя 9 10 10 10 10 10 10 10				мяча двумя руками	
неделя усложненным правилам в движении; прием мяча снизу двумя руками; передачу мяча двумя руками сверху; играют в «Пионербол» по усложненным правилам; соблюдают правила игры в волейбол Ведение мяча «змейкой» Выполняют разминку Формирование				сверху	
мяча снизу двумя руками; передачу мяча двумя руками сверху; играют в «Пионербол» по усложненным правилам; соблюдают правила игры в волейбол 86 Ведение мяча «змейкой» Выполняют разминку Формирование	85	29	Игра в «Пионербол» по	Выполняют разминку	
руками; передачу мяча двумя руками сверху; играют в «Пионербол» по усложненным правилам; соблюдают правила игры в волейбол 86 Ведение мяча «змейкой» Выполняют разминку Формирование		неделя	усложненным правилам	в движении; прием	
мяча двумя руками сверху; играют в «Пионербол» по усложненным правилам; соблюдают правила игры в волейбол 86 Ведение мяча «змейкой» Выполняют разминку Формирование				мяча снизу двумя	
сверху; играют в «Пионербол» по усложненным правилам; соблюдают правила игры в волейбол Ведение мяча «змейкой» Выполняют разминку Формирование				руками; передачу	
«Пионербол» по усложненным правилам; соблюдают правила игры в волейбол Ведение мяча «змейкой» Выполняют разминку Формирование				мяча двумя руками	
усложненным правилам; соблюдают правила игры в волейбол Ведение мяча «змейкой» Выполняют разминку Формирование				сверху; играют в	
правилам; соблюдают правила игры в волейбол Ведение мяча «змейкой» Выполняют разминку Формирование				«Пионербол» по	
соблюдают правила игры в волейбол 86 Ведение мяча «змейкой» Выполняют разминку Формирование				усложненным	
86 Ведение мяча «змейкой» Выполняют разминку Формирование				правилам;	
86 Ведение мяча «змейкой» Выполняют разминку Формирование				соблюдают правила	
				игры в волейбол	
правой и певой мукой развичении; реление неписстного	86		Ведение мяча «змейкой»	Выполняют разминку	Формирование
правои и левои рукои в движении, ведение в ценностного			правой и левой рукой	в движении; ведение	ценностного
мяча «змейкой» отношения к				мяча «змейкой»	отношения к
правой и левой здоровью и				правой и левой	здоровью и
рукой; играют в здоровому образу				рукой; играют в	здоровому образу
«Пионербол» по жизни				«Пионербол» по	жизни
усложненным				усложненным	
правилам; выполнять				правилам; выполнять	
упражнения на				упражнения на	
расслабление				расслабление	
87 Техника приема мяча снизу Выполняют разминку	87		Техника приема мяча снизу	Выполняют разминку	
двумя руками в движении; прием			_		
мяча снизу двумя				, ·	
руками				• •	

88	30	Легкая атлетика:	Выполняют	Здоровье
	неделя	Тестирование прыжка в длину	разминку,	физическое и
		с места	направленную на	стремление к
			координацию	здоровому образу
			движений; броски	жизни
			мяча в вертикальную	
			цель; тестирование	
			прыжка в длину с	
			места; упражнения на	
			внимание.Подготовка	
			к выполнению	
			нормативов,	
			предусмотренных	
			ВФСК ГТО	
89		Тестирование броска мяча в	Выполняют	Целеустремленность
		вертикальную цель	разминку,	и настойчивость
			направленную на	
			координацию	
			движений;	
			тестирование броска	
			мяча в вертикальную	
90		Тестирование наклона вперед	Выполняют	Духовный мир
		из положения стоя	разминку,	человека
			направленную на	
			развитие гибкости;	
			тестирование	
			наклона вперед из	
			положения стоя.	
			Подготовка к	
			выполнению	
			нормативов,	
			предусмотренных ВФСК ГТО	
91	31	Подвижные игры с элементами	Соблюдают правила	Красота, гармония,
	неделя	волейбола	игры и технику	духовный мир

92		Тестирование поднимание туловища за 30°, подтягивание в висе	безопасности. Взаимодействуют со сверстниками во время игры Выполняют разминку, направленную на развитие гибкости; тестирование поднимания туловища за 30", подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
93		Круговая тренировка	Выполняют разминку, направленную на координацию движений; круговая тренировка; упражнения на внимание	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
94	32 неделя	Тестирование бега на 30м с высокого старта	Выполняют организационные команды, беговую разминку, тестирование бега на 30м с высокого старта; технику метания мяча на дальность. Подготовка к	Экологическое сознание; ценностное отношение к природе и окружающей среде

			выполнению	
			нормативов,	
			предусмотренных	
			ВФСК ГТО	
95		Тестирование челночного бега	Выполняют	
		3*10м с высокого старта	организационные	
			команды, беговую	
			разминку,	
			тестирование	
			челночного бега	
			3*10м с высокого	
			старта; технику	
			метания мяча на	
			дальность;	
96		Круговая тренировка	Выполняют	Здоровье
			разминку,	нравственное и
			направленную на	социально-
			координацию	психологическое
			движений; круговая	
			тренировка;	
			упражнения на	
			внимание	
97	33	Тестирование метания мяча на	Выполняют	Любовь к России,
	неделя	дальность	организационные	своему народу,
			команды; разминку в	своему краю
			движении;	
			тестирование	
			метания мяча на	
			дальность.	
			Подготовка к	
			выполнению	
			нормативов,	
			предусмотренных	
			ВФСК ГТО	
98		Строевые упражнения	Выполняют	Зависимость

			специальные беговые и прыжковые упражнения; разминку в кругу, строевые упражнения; играют в подвижную игру «Совушка»	здоровья человека от экологической культуры
99		Бег на 1000м	Выполняют разминку, направленную на развитие гибкости; тестирование бега на 1000м Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	
100	34 неделя	Круговая тренировка	Выполняют разминку, направленную на координацию движений; круговую тренировка; упражнения на внимание	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду
101		Эстафета с передачей эстафетной палочки	Выполняют разминку в игровой форме; эстафету с передачей эстафетной палочки; играют в подвижные игры по выбору	Целеустремленность и настойчивость
102		Игры с мячом	Выполняют разминку в игровой форме;	

	эстафету с передачей эстафетной палочки;	
	играют в подвижные	
	игры с мячом	

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 4 класс

$N_{\underline{0}}$	Содержание предмета	всего	I	II	III	IV
			четверть	четверть	четверть	четверть
1.	Знания о физической культуре		В про	оцессе уроков и	в домашних зада	аниях
2.	Способы физкультурной деятельности		В про	оцессе уроков и	в домашних зада	аниях
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		В про	оцессе уроков и	в домашних зада	аниях
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность:					
4.1	Легкая атлетика	24	24			
4.2	Гимнастика	20		20		
4.3	Лыжная подготовка	24			24	
4.4	Подвижные игры на материале гимнастики,		В проце	ссе уроков при	прохождении ма	териала
	легкой атлетики, лыжной подготовки					
4.5	Спортивные игры:					
	Баскетбол	13			6	7
	Волейбол					
	Футбол	17				17
4.6	Плавание	4		4		
5.	5. Общеразвивающие упражнения			В процессе уроков и в домашних заданиях		
	Всего	102	24	24	30	24

Календарно-тематическое планирование

No	Дата	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	Воспитательный компонент
1.	1 неделя	Легкая атлетика:	Устанавливают связь между развитием физических	Формирование ценностного
		Инструктаж по ТБ. Сердце и	качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.	отношения к семье, здоровью и
		кровеносные сосуды	Объясняют важность занятий физическими	здоровому образу жизни
			упражнениями для укрепления сердца	
2.		Влияние бега на состояние	Объясняют важность бега для укрепления состояния	Красота, гармония, духовный мир
		здоровья	здоровья	человека
3.		Освоение навыков ходьбы и	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для	Воспитание трудолюбия,
		развитие координационных	развития координационных способностей.	творческого отношения к учению,
		способностей	Выбирают индивидуальный темп ходьбы,	труду
			контролируют его по ЧСС	
4.	2 неделя	Освоение навыков бега,	Описывают технику выполнения беговых	Духовный мир человека
		развитие скоростных и	упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют	
		координационных	и устраняют характерные ошибки в процессе	
		способностей	освоения	
5.		Мозг и нервная система	Получают представления о работе мозга и нервной	Воспитание гражданственности,
			системы. Обосновывают важность рекомендаций, как	патриотизма, уважения к правам,
			беречь нервную систему	свободам и обязанностям
				человека.
				1000 Seku.
6.		Совершенствование навыков	Демонстрируют вариативное выполнение беговых	Целеустремленность и
		бега и развитие выносливости	упражнений	настойчивость
7.	3 неделя	Кросс по слабопересеченной	Выбирают индивидуальный темп бега. Подготовка к	Здоровье физическое и стремление
		местности до 1 км	выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК	к здоровому образу жизни
			ГТО	
8.		Бег до 60 м в коридоре 30-40	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	
		см с максимальной скоростью	освоения беговых упражнений, при этом соблюдая	
			правила безопасности	
9.		Развитие координационных и	Применяют беговые упражнения для развития	Воспитание ценностного
		скоростных способностей	координационных и скоростных способностей.	отношения к природе,
		_	Контролируют темп бега по ЧСС	окружающей среде.
10.	4 нололе	Подримени на играли иПустов	Размионайотрунат со араратуучалуу в ураууаза	
10.	4 неделя	Подвижные игры: «Пустое	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Забота о старших и младших

		место», «Белые медведи»	совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности	
11.		Освоение навыков прыжков	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду
12.		Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по ЧСС	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
13.	5 неделя	Закрепление навыков прыжков	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре	
14.		Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры. Осуществляют судейство	Любовь к России, своему народу, своему краю
15.		Овладение навыками метания	Описывают технику выполнения метания мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Красота, гармония, духовный мир человека
16.	6 неделя	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
17.		Самостоятельные занятия	Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре	
18.		Самостоятельные занятия	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
19.	7 неделя	Встречные и линейные эстафеты	Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре	
20.		Подвижные игры: «Прыжки	Организовывают и проводят совместно со	Воспитание ценностного

		по полосам», «Волк во рву»	сверстниками данные игры. Осуществляют судейство	отношения к природе, окружающей среде.
21.		Тестирование метания мяча на дальность	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют норматив в метании мяча	Целеустремленность и настойчивость
22.	8 неделя	Тестирование прыжка в длину с места	Выполняют норматив в метании мяча. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе выполнения	
23.		Тестирование поднимания туловища за 30 секунд	Описывают технику выполнения упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
24.		Тестирование бег 30 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают технику безопасности	Милосердие, честь, достоинство
25.	9 неделя	Гимнастика: Инструктаж по ТБ. Освоение строевых упражнений.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы	Забота о старших и младших
26.		Комплексы упражнений: физкультминутки, физкультпауз, утренней гимнастики	Разучивают и демонстрируют комплексы	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
27.		Освоение акробатических упражнений	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Милосердие, честь, достоинство
28.	10 неделя	Перекаты, кувырки, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа	Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений	Красота, гармония, духовный мир человека
29.		Соединение 2-3 элементов акробатики	Демонстрируют выполнение разученных акробатических комбинаций.	Зависимость здоровья человека от

			Составляют и демонстрируют свою акробатическую комбинацию из освоенных упражнений	экологической культуры
30.		Самоконтроль	Характеризуют величину нагрузки по показателям ЧСС. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния	
31.	11 неделя	Освоение висов и упоров	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде.
32.		Упражнения в висах и упорах	освоенных элементов	Духовный мир человека
33.		Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Строевые упражнения	Выполняют упражнения в висе соблюдая правила безопасности	
34.	12 неделя	Освоение навыков лазания и перелезания	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду
35.		Лазание по канату в три приема	Осваивают технику упражнений, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
36.		Освоение навыков в опорных прыжках	Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдая правила безопасности	Милосердие, честь, достоинство
37.	13 неделя	Опорные прыжки	Выполняют опорные прыжки	
38.		Закрепление навыков в опорных прыжках		Экологическое сознание; ценностное отношение к природе и окружающей среде
39.		Освоение навыков равновесия в упражнениях на бревне	Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений.	Забота о старших и младших
40.	14 неделя	Упражнения в равновесии на бревне	Составляют комбинации из разученных упражнений.	Зависимость здоровья человека от экологической культуры

41.		Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	Осваивают технику танцевальных упражнений, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.	Целеустремленность и настойчивость
42.		Самостоятельные занятия	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
43.	15 неделя	Круговая тренировка	Выполняют упражнения на снарядах, демонстрируют владение акробатическими элементами. Соблюдают технику безопасности при занятиях на снарядах	
44.		Круговая тренировка		Здоровье нравственное и социально-психологическое
45.		Плавание: Инструктаж по ТБ. Влияние плавания на состояние здоровья	Описывают правила поведения на воде, рассказывают о положительном влиянии плавания на здоровье	
46.	16 неделя	Правила поведения в открытых водоемах	Выполняют комплекс упражнений для подготовки к занятиям по плаванию. Описывают правила поведения и технику безопасности в открытых водоемах	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде.
47.		Движения руками и ногами при плавании кролем на груди	Выполняют комплекс ОРУ, осваивают упражнение «выдох в воду», на гимнастическом коврике учатся	
48.		Движения руками и ногами при плавании кролем на спине	движению руками и ногами при плавании кролем	Духовный мир человека
49.	17 неделя	Лыжная подготовка: Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви.	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.	Забота о старших и младших
50.		Требование к температурному режиму, понятие об обморожении.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
51.		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	Осваивают технику под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
52.	18	Подъем «лесенкой»	Соблюдают правила безопасности	Милосердие, честь, достоинство

	неделя			
53.		Спуски в высокой и низкой стойках.	Применяют передвижения на лыжах для развития координационных способностей	Любовь к России, своему народу, своему краю
54.		Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	Контролируют скорость бега на лыжах по ЧСС	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
55.	19 неделя	Попеременный двухшажный ход.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.	Красота, гармония, духовный мир человека
56.		Спуски с пологих склонов.	Демонстрируют технику спусков.	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
57.		Торможение плугом и упором.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.	
58.	20 неделя	Повороты переступанием в движении	Осваивают технику под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
59.		Подъем «лесенкой» и «елочкой».	Демонстрируют технику подъемов.	
60		Прохождение дистанции до 2,5 км	Применяют передвижения на лыжах для развития выносливости.	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду
61.	21 неделя	Спуски в высокой и низкой стойках.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
62.		Развитие физической культуры в России	Получают практику пересказа текстов об истории физической культуры в России	
63.		Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
64.	22 неделя	Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом.	Проходят дистанцию в равномерном темпе.	Забота о старших и младших
65.		Прохождение дистанции 1 км.	Проходят дистанцию в соревновательном темпе. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
66.		Торможение плугом и упором.	Демонстрируют технику. Соблюдают правила безопасности.	

67.	23	Прохождение дистанции до 2,5 км	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной	Милосердие, честь, достоинство
	неделя	2,3 KM	трассы. Подготовка к выполнению нормативов,	
			предусмотренных ВФСК ГТО	
68.		Игры: «Быстрый лыжник»,	Используют бег на лыжах в организации активного	Здоровье нравственное и
00.		«За мной»	отдыха	социально-психологическое
69.		Развитие двигательных	Узнают, какие бывают двигательные качества и как	
		качеств	их развивать.	
70.	24	Игры: «Лыжный поезд», «За	Используют бег на лыжах в организации активного	Здоровье физическое и стремление
	неделя	мной»	отдыха	к здоровому образу жизни
71.		Подвижные игры на лыжах	Знают и соблюдают правила подвижных игр.	Воспитание нравственных чувств
			•	и этического сознания
72.		Первая помощь при травмах.	Руководствуются правилами профилактики	
		Игра «Проверь себя» на	травматизма. Моделируют случаи травматизма и	
		усвоение правил первой	оказание первой помощи.	
		помощи.		
73.	25	Баскетбол: Инструктаж по	Узнают истории появления баскетбола и воздействия	Экологическое сознание;
	неделя	ТБ. Ловля и передача мяча на	его на организм человека.	ценностное отношение к природе
		месте.		и окружающей среде
74.		Ловля и передача мяча на	Демонстрируют основные действия баскетболиста.	Целеустремленность и
		месте, в движении.		настойчивость
75.		Ведение мяча с изменением	Осваивают технику под руководством учителя и	
		направления.	самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
76.	26	Ведение мяча с изменением	Демонстрируют технику ведения мяча.	Любовь к России, своему народу,
	неделя	направления и скорости.		своему краю
77.		Ведение и передача	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Красота, гармония, духовный мир
		баскетбольного мяча	совместного освоения техники.	человека
78.		Ведение мяча на месте с	Используют подвижные игры для активного отдыха.	Здоровье физическое и стремление
		высоким отскоком. Игра		к здоровому образу жизни
		«Гонка мячей».		
79.	27	Баскетбол: Инструктаж по	Соблюдают правила игры. Взаимодействуют со	
	неделя	ТБ. Игры «Гонка мячей по	сверстниками в команде.	
		кругу», «Вызови по имени»		
80		Броски мяча в кольцо. Игра в	Знают правила игры в мини-баскетбол.	Милосердие, честь, достоинство
		мини - баскетбол		

81		Эстафеты с мячами	Демонстрируют технику владения мячом в игровой ситуации.	Здоровье нравственное и социально-психологическое	
82	28 неделя	Передача и ведение мяча с изменением направления и скорости	Совершенствуют технику передачи и ведения мяча.	Забота о старших и младших	
83		Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом»	Взаимодействуют со сверстниками в команде.	Экологическое сознание; ценностное отношение к природе и окружающей среде	
84		Игры «Быстро и точно», «Снайперы»	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.	Любовь к России, своему народу, своему краю	
85	29 неделя	Игра в мини - баскетбол	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в команде		
86		Футбол: Инструктаж по ТБ. Ведение мяча, обводка стоек.	Осваивают и демонстрируют основные действия игрока во время игры в футбол.	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни	
87		Классификация и терминология технических приёмов футбола.	Узнают о влиянии футбола на здоровье и физическое развитие человека.		
88	30 неделя	Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни	
89		Вода и питьевой режим	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.	Целеустремленность и настойчивость	
90		Остановка, ведение, отбор мяча.	Осваивают технику под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	Духовный мир человека	
91	31 неделя	Ведение мяча с изменением направления	Демонстрируют технику ведения мяча.	Красота, гармония, духовный мир человека	
92		Развитие футбола в России. Остановка, ведение, отбор мяча.	Узнают историю развития футбола в России	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.	
93		Линейные эстафеты. Различия между футболом и мини - футболом	Взаимодействуют со сверстниками в процессе проведения эстафет.	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.	

94	32 неделя	Игра в мини-футбол	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Соблюдают правила игры.	Экологическое сознание; ценностное отношение к природе и окружающей среде
95		Самостоятельные занятия	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.	
96		Подвижные игры с элементами футбола	Соблюдают правила игры и безопасности.	Здоровье нравственное и социально-психологическое
97	33 неделя	Игра в мини-футбол	Демонстрируют знания правил игры в мини-футбол.	Любовь к России, своему народу, своему краю
98		Игра в мини-футбол	Умеют взаимодействовать в команде.	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
99		Удары по воротам		
10	34	Подвижные игры с	Знают и соблюдают правила подвижных игр и	Воспитание трудолюбия,
0	неделя	элементами футбола. Игра в мини-футбол	правила игры в мини-футбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр. Соблюдают технику	творческого отношения к учению, труду
10		Подвижные игры с	безопасности.	Целеустремленность и
1		элементами футбола. Игра в мини-футбол		настойчивость
10		Итоговый урок. Задания на	Рассказывают о правилах безопасного поведения на	
2		лето.	воде, ПДД.	

Реализация содержания образования (ФГОС) по предмету физическая культура (уровень основного общего образования)

No	Содержание предмета	Раздел, тема (согласно РП, КТП),	класс	сроки
212	содержиние предмети	обеспечивающая освоение	161466	фонн
	2	*		
	Знания о физичес	кои культуре		
1.	Физическая культура.	Понятие о физической культуре.	1-2	Сентябрь
	Физическая культура как система разнообразных форм			
	занятий физическими упражнениями по укреплению			
	здоровья человека.			
	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах,	Основные способы передвижения человека.	1-2	Сентябрь
	плавание как жизненно важные способы передвижения	Освоение навыков ходьбы и развитие	1-2	Сентябрь
	человека.	координационных способностей.		-
		Освоение навыков бега, развитие	1-2	Сентябрь
		скоростных и		1
	Правила предупреждения травматизма во время занятий	координационных способностей.	1-4	В течении года
	физическими упражнениями: организация мест занятий,	Инструктажи по ТБ.		Сентябрь
	подбор одежды, обуви и инвентаря.		1-2	•
		Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и		Сентябрь
		прогулок.	1-4	Январь
		Правила предупреждения травматизма во		Сентябрь
		время занятий.	2-3	Январь
		Организация мест занятий, подбор		
		одежды, обуви и инвентаря.		

Из истории физической культуры.	Что такое физическая культура.	1-2	Октябрь
История развития физической культуры и первых	Возникновение первых соревнований.		•
соревнований.	Зарождение Олимпийских игр.	2-3	Ноябрь
Особенности физической культуры разных народов. Её	Особенности физической культуры разных	1-4	Май
связь с природными, географическими особенностями,	народов. Национальные игры Урала.		
традициями и обычаями народа.			
Связь физической культуры с трудовой и военной	Зарождение физической культуры на	3	Февраль
деятельностью.	территории Древней Руси.		
	Развитие физической культуры в России в	4	Февраль
	XVII—XIX вв. в России		
Физические упражнения. Физические упражнения, их вли-	Представление о физических упражнениях.	2-3	Октябрь
яние на физическое развитие и развитие физических	Представление о физических качествах.		
качеств.			
Характеристика основных физических качеств: силы,			
быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Общее представление о физическом	4	Сентябрь
	развитии.		~ ~
Физическая подготовка и её связь с развитием основных	Общее представление о физической	4	Сентябрь
физических качеств.	подготовке		
	II no mario a diversità aveca vi amazina	3-4	0
Avanuacing versions v. e. buvguve ve versions versions	Что такое физическая нагрузка	3-4 3-4	Октябрь
Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.	3-4	Октябрь
1	сердечных сокращении. физкультурной деятельности		
<i>Самостоятельные</i> занятия. Составление режима	Режим дня и его планирование.	1-2	Октябрь
дня. Выполнение простейших закаливающих процедур,	Осанка и комплексы упражнений по	1-4	Ноябрь
комплексов упражнений для формирования правильной	профилактике ее нарушения.		
осанки и развития мышц туловища, развития основных	Утренняя зарядка, правила ее составления и	1-4	Октябрь
физических качеств; проведение оздоровительных занятий	выполнения.		
в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Физкультминутки, правила их составления	1-4	Ноябрь
	и выполнения.		
	Закаливание и правила проведения	1-4	Декабрь,
	закаливающих процедур	2 4	Май
	Комплексы упражнений для развития	3-4	Октябрь
	физических качеств.		Январь
			Март

пины и массы тела, показателей осанки и физических ачеств. Измерение частоты сердечных сокращений воремя выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и азвлечения. Организация и проведение подвижных игр (напортивных площадках и в спортивных залах).	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных	2-4 3-4 3-4 1-4 1-4	Май Октябрь Май На уроках в течении года Декабрь
ремя выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и азвлечения. Организация и проведение подвижных игр (на	Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных	3-4	На уроках в течении года
азвлечения. Организация и проведение подвижных игр (на	Измерение частоты сердечных сокращений Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных	1-4	течении года
азвлечения. Организация и проведение подвижных игр (на	Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных		
азвлечения. Организация и проведение подвижных игр (на	Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных	1-4	, , , , ,
<u>.</u>	Подвижные игры с элементами спортивных	J.	Апрель
		2-4	Октябрь
	игр.		Март
			Апрель
			Май
Физі	ическое совершенствование	1	
	оздоровительная деятельность		
омплексы физических упражнений для утренней зарядки	, Оздоровительная форма занятия.	1-4	1 раз в четверть
изкультминуток, занятий по профилактике и коррекци			и как
арушений осанки.			самостоятельные
омплексы упражнений на развитие физических качеств.	Развитие физических качеств.		занятия в
омплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для	п Профилактика утомления.		домашних
183.			условиях
Спортивно-о	здоровительная деятельность		
имнастика с основами акробатики. Организующие ко анды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне ыполнение строевых команд.		1-4	Ноябрь Декабрь
<i>кробатические упражнения</i> . Упоры; седы; упражнения г руппировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки	•		
•	Выполнение акробатических комбинаций		
	•		
оложение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки і			
пор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на для в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора		1	İ
ыполнение строевых команд. кробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в руппировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки перёд и назад; гимнастический мост. кробатические комбинации. 1) мост из положения лёжа на пине, опуститься в исходное положение, переворот п	Элементы акробатики Выполнение акробатических комбинаций из освоенных элементов		дека

		ı	
присев, кувырок вперёд.	V		
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы,	Упражнения в висах и упорах		
перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя при-	Выполнение комбинаций из освоенных		
сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис	элементов		
сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное	SICMENTOB		
движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд			
ноги.			
Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	Опорный прыжок		
Гимнастические упражнения прикладного характера.	Упражнения прикладного характера.		
Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической	Полоса препятствий		
стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами	Trostoea riperinterisint		
лазанья и перелезания, переползания, передвижение по			
наклонной гимнастической скамейке			
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким под-	Беговые упражнения	1-4	Сентябрь
ниманием бедра, прыжками и с ускорением _v с			Октябрь
изменяющимся направлением движения, из разных			Апрель
исходных положений; челночный бег; высокий старт с			Май
последующим ускорением.			
Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на	Прыжковые упражнения		
месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и			
запрыгивание;			
Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными спосо-	Броски большого мяча (1кг) на дальность		
бами.	разными способами.		
Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Метание малого мячав вертикальную цель		
7	Метание малого мяча на дальность	4.4	
Лыжные гонки . Передвижение на лыжах; повороты; спу-	Передвижения на лыжах	1-4	Январь
ски; подъёмы; торможение	Повороты		Февраль
	Подъёмы		Март
	Торможения		
Плаванна Подводания принастична пуркаточна в води	Спуски Технические действия в воде.	2	Март
Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание;	технические деиствия в воде.	3 4	март Ноябрь
передвижение по дну оассеина, упражнения на всплывание, лежание и скольжение; упражнения на согласование		 	адокогт
работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций:	Проплывание учебной дистанции		
 раооты рук и пог. проглювание учесных оистанции.	ттроплывание учесной дистанции		

произвольным способом.			
Подвижные и спортивные игры. На материале гимна- стики с основами акробатики: игровые задания с	Подвижные игры и игровые задания с элементами гимнастики	1-4	Ноябрь Декабрь
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.	Подвижные игры и игровые задания с элементами легкой атлетики Подвижные игры и игровые задания с элементами лыжной подготовки		Сентябрь Октябрь Апрель Май Январь Февраль Март
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.	Технические и тактические действия. Подвижные игры с элементами футбола. Технические и тактические действия. Подвижные игры с элементами баскетбола		Сентябрь Октябрь Апрель Май
материале оаскетоола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	Технические и тактические действия. Подвижные игры с элементами волейбола Подвижные игры разных народов.		
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	1-4	Октябрь Декабрь Февраль Апрель
	развивающие упражнения		-
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;	у у пражнения для развития гибкости	1-4	Ноябрь Декабрь

комплексы упражнений, включающие в себя максимальное			
сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);			
индивидуальные комплексы по развитию гибкости.			
Развитие координации: произвольное преодоление	Упражнения для развития координации	1-4	Ноябрь
простых препятствий; передвижение с резко			Декабрь
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	Упражнения на формирование осанки	1-4	Ноябрь
голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы			Декабрь
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 для развитиясиловых	1-4	Ноябрь
упражнения переменой опоры на руки и ноги, на	способностей		Декабрь
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.			
	териале легкой атлетики	<u>'</u>	
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.	Упражнения для развития координации	1-4	Сентябрь Октябрь Апрель Май
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.	Упражнения для развития быстроты	1-4	Сентябрь Октябрь Апрель Май
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 бминутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в	Упражнения для развития выносливости	1-4	Сентябрь Октябрь Апрель Май

максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных и 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	атериале лыжных гонок		
		1.4	σ
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	Упражнения для развития координации	1-4	Январь Февраль Март
Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций	Упражнения для развития выносливости	1-4	Январь Февраль Март
	На материале плавания		
Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания	Упражнения для развития выносливости	3 4	Март Ноябрь

Контрольно-измерительные материалы

Условия выполнения зачетов по умениям и знаниям нормативов

На зачете учащиеся демонстрируют знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию: основы физической культуры и здорового образа жизни; физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность.

Условия выполнения видов испытаний нормативов.

- 1. Бег на короткие и длинные дистанции выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
- 2. Подтягивание на перекладине. Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.
- 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 1 минуту.
- 4. Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7х7 сантиметров. Выполняющий норму принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (включается секундомер) сдающий бежит к противоположной поперечной линии, касается рукой линии, быстро разворачивается и бежит в обратную сторону. Коснувшись линии, быстро разворачивается и бежит к финишу.
- 5. Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук, ступни параллельно, носки на линии отталкивания, нельзя отталкиваться с подскока. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.
- 6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Исходное положение стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, расстояние между ступнями 10-15 см. Выполняются два предварительных наклона вперед, третий наклон зафиксировать в течении 2 секунд для измерения глубины наклона.
- 7. Метание мяча. Разбег до контрольной линии, замах рукой положение натянутого лука, активным захлёстом кисти выполняется бросок на дальность. Лучший результат из трёх попыток вносится в протокол.

Нормы оценивания:

Оценка «5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре. Оценка «4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

Оценка «3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка «2» - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. Преимущественное значение придается выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

Оцениваниепо основам знаний.

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами. Учащийся должен выбрать правильный ответ.

Нормативы по физической культуре

1 2	Мальч	Мальчики			Девочки		
, 2 классы	5	4	3	5	4	3	
Бег на 30 м (с)	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2	
Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,2	10,1	10,4	10,9	10,7	6,2	
Смешанное передвижение	Без уч	ета врем	ени	Без уч	ета врем	ени	
Прыжок в длину с места (см)	140	120	115	135	115	110	
Метание теннисного мяча в цель с 6 м (кол-во раз)	4	3	2	4	3	2	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-	
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	13	6	5	11	5	4	
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами полу	Дост ать пол ладо ням и	Касание пола пальцами рук		Дост ать пол ладо ням и	Касан пола пальца рук	-	
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8.30	9,00	9,30	9.0	9,30	10,0	

3, 4 классы	I	Мальчик	и		Девочки	
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м (с)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
или бег на 60 м (с)	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
Челночный бег 3х10 м (сек.)	8,5	9,3	8,5	8,7	9,5	9,9
Бег 1 км (мин, с)	4,50	5,50	6,10	5,10	6,20	6,30
Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
Подтягивание в висе нанизкой перекладине (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
Метание мяча весом 150 г (м)	27	22	19	18	15	13
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	140	130	150	130	120
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (колво раз за 1мин)	42	32	27	36	27	24
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	6,45	7,45	8,15	7,30	8,20	10,00
Плавание на 50 м (мин, с)	2,30	2,40	3,00	2,30	2,40	3,00

Приложение 5

Контрольные уроки 1 класс

$N_{\underline{0}}$	Тема урока	Цель	Неделя

1	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.	Контроль теоретических знаний и практического применения	5
2	Метание малого мяча в вертикальную цель	Контроль освоения техники метания	7
3	Элементы акробатики	Контроль освоения техники элементов акробатики	10
4	Упражнения прикладного характера. Полоса препятствий	Контроль освоения техники упражнений прикладного	
		характера	12
5	Освоение навыков равновесия	Контроль освоения техники упражнений на	
		гимнастической скамейке и гимнастическом бревне	15
6	Освоение техники скользящего шага без палок	Контроль освоения техники	18
7	Освоение техники подъемов	Контроль освоения техники	19
8	Передвижение на лыжах изученным ходом	Контроль освоения техники	21
9	Освоение навыков владения мячом	Контроль освоения техники элементов баскетбола	25
10	Прыжковые упражнения	Контроль освоения техники прыжка в длину с места	27
11	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур	Контроль теоретических знаний	29

2 класс

$N_{\underline{0}}$	Тема урока	Цель	Неделя
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий.	Контроль теоретических знаний	1
2	Закрепление навыков бега	Выполнение норматива	3
3	Режим дна и его планирование. Организация мест занятий	Контроль усвоения теоретических знаний	4
4	Измаранна плинц и масси тапа	Контроль усвоения теоретических знаний и	
	Измерение длины и массы тела	применения их на практике	7
5	Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК	Контроль освоение техники легкоатлетических	
	ГТО	дисциплин	7
6	Что такое физическая культура. Возникновение первых		
	соревнований	Контроль усвоения теоретических знаний	9
7	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения	Контроль усвоения теоретических знаний и	
	Осанка и комплексы упражнении по профилактике ее нарушения	применения их на практике	11
8	Выполнение акробатических комбинаций из освоенных элементов	Контроль освоения техники элементов акробатики	12
9		Контроль освоения упражнений прикладного	
	Упражнения прикладного характера. Полоса препятствий	характера с применением элементов гимнастики и	
		гимнастического инвентаря	14
10	Температурный режим, понятие об обморожении	Контроль усвоения теоретических знаний	17

11	Передвижение на лыжах изученным ходом	Освоение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом	21
12	Освоение навыков владения мячом	Освоение техники элементов баскетбола,	25
		умение выявлять и устранять ошибки	25
13	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Выполнение норматива	29
14	Метание малого мяча на дальность	Выполнение норматива	29
15	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур	Контроль усвоения теоретических знаний	30
16	Искусство владения мячом	Контроль освоения техники элементов футбола	33

3 класс

$N_{\underline{0}}$	Тема урока	Цель	Неделя
1	История поррития физической изин турки Онимнийское призусские	Контроль теоретических знаний по истории	1
	История развития физической культуры. Олимпийское движение.	физической культуры и Олимпий	
2	Измерение ЧСС вовремя и после занятий физическими		2
	упражнениями	Освоение навыков измерение ЧСС	
3	Тестирование прыжка в длину с места	Выполнение норматива	5
4	Тестирование метания мяча на дальность.	Выполнение норматива	5
5	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Выполнение норматива	6
6	Тестирование «пресс» за 30 сек. (д.), подтягивания (м.)	Выполнение норматива	6
7	Строевые упражнения	Четкое выполнение строевых команд и упражнений	9
8	Кувырок вперед	Контроль освоения техники элементов акробатики	10
9	Упражнения в равновесии на бревне	Контроль освоения упражнений на бревне	12
10	Упражнения на перекладине	Контроль освоения упражнений на перекладине	14
11	Одновременный одношажный ход с палками	Освоение техники передвижения на лыжах	18
	Одновременный одношажный ход с палками	ступающим и скользящим шагом	
12	Прохождение дистанции 1000 м изученными ходами	Знания о степени утомления, умение применить	23
	Прохождение дистанции 1000 м изученными ходами	изученные лыжные ходы	
13	Ведение мяча с изменением направления	Контроль освоения техники владения элементов	25
		баскетбола	
15	Правила игры в волейбол	Контроль усвоения теоретических знаний	28
16	Тестирование бега на 30м с высокого старта	Выполнение норматива	32
17	Тестирование челночного бега 3*10м с высокого старта	Выполнение норматива	32
18	Бег на 1000м	Выполнение норматива	33

4 класс

No	Тема урока	Цель	Неделя
1	Влияние бега на состояние здоровья	Контроль усвоения теоретических знаний	1
2	Мозг и нервная система	Контроль теоретических знаний о работе мозга и	
	191031 и первии системи	нервной системы	2
3	Тестирование метания мяча на дальность	Выполнение норматива	7
4	Тестирование прыжка в длину с места	Выполнение норматива	8
5	Тестирование поднимания туловища за 30 секунд	Выполнение норматива	8
6	Тестирование бег 30 м	Выполнение норматива	8
7	Комплексы упражнений: физкультминутки, физкультпауз,	Умение составлять, правильно выполнять и	
	утренней гимнастики	проводить комплексы	9
8	Соединение 2-3 элементов акробатики	Контроль освоения техники элементов акробатики	10
9	Лазание по канату в три приема	Контроль освоения техники лазания по канату	12
10	Закрепление навыков в опорных прыжках	Освоение техники опорных прыжков	13
11	Упражнения в равновесии на бревне	Освоение упражнений в равновесии	14
12	Требование к температурному режиму, понятие об обморожении	Контроль усвоения теоретических знаний	17
13	Развитие физической культуры в России	Контроль усвоения теоретических знаний	21
14	Проможители и протолуми 1 мм	Знают степени утомления, умеют применить	
	Прохождение дистанции 1 км	изученные лыжные ходы	22
15	Ведение мяча с изменением направления и скорости	Контроль освоения техники элементов баскетбола	26
16	Mana a very Secretifica	Контроль знаний правил игры и правил поведения во	
	Игра в мини - баскетбол	время соревнований	29
17	Классификация и терминология технических приёмов футбола	Контроль усвоения теоретических знаний	29
18	Вода и питьевой режим	Контроль усвоения теоретических знаний	30
19	Развитие футбола в России.	Контроль усвоения теоретических знаний	31
20	Игра в мини-футбол	Контроль знаний правил игры и правил поведения во	
	тпра в мини-футоол	время соревнований	33

Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса.

№		Кол-во
1	Информационно-методическое обеспечение рабочей программы:	
	Примерная программа по предмету: Физическая культура.	
		Д
2	Учебники для ученика:	
	- «Физическая культура», Учебник для учащихся 1-4 классов общеобразовательных	К
	учреждений./Под редакцией В.И.Лях/М. Просвещение 2013 г.	
	- «Физическая культура», Учебник для учащихся 1-2 классов общеобразовательных	
	учреждений. /Барышников В.Я., Белоусов А.И./	
	Издательство: Русское слово 2012 г.	I.C
2	Серия: ФГОС. Начальная инновационная школа.	К
3	Учебно-методический комплекс для учителя: Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. М. Просвещение 2012	π
4	культура. предметная линия учеоников в.и.ляха. м. просвещение 2012 Другие информационные образовательные ресурсы:	Д
4	Сайты для учителей физкультуры:	
	http://fizkultura-na5.ru/;	
	https://multiurok.ru/;	
	http://fizcult12.ru/;	
	http://nsportal.ru/;	
	http://www.uroki.net/doc.htm;	
	https://kopilkaurokov.ru/;	
	https://infourok.ru/	
	Презентации по видам спорта и здоровьесберегающим технологиям.	Д
	Авторские программы.	_
	Методический материал.	П
5	Мяч волейбольный	25
6	Мяч баскетбольный	20
7	Мяч футбольный	15
8	Мяч теннисный	10
9	Мяч резиновый (детский игровой)	17
10	Бревно гимнастическое напольное	1
11	Коврик гимнастический	18
12	Ракетка для настольного тенниса	10
13	Рулетка	1
14	Секундомер	2

15	Сетка для настольного тенниса	2
16	Сетка для футбола	2
17	Сетка волейбольная	2
18	Велотренажер	1
19	Дорожка беговая механическая	1
20	Скамейка гимнастическая	4
21	Скамья для пресса	1
22	Стенка гимнастическая, спортивная	5
23	Стойка для прыжков в высоту	1 компл.
24	Щит/кольцо/ сетка баскетбольные	6/6/6
25	Комплект для игры в настольный теннис	4
26	Мат гимнастический	13
27	Палка гимнастическая	30
28	Ворота для мини-футбола	2
30	Канат для перетягивания	2
31	Канат для лазания	1
32	Скакалка	40
33	Мегафон	1
34	Обруч	25
35	Козел гимнастический	2
36	Мост для опорного прыжка	1
37	Брусья параллельные (уличные)	1
38	Перекладина двухуровневая (уличная)	1
39	Скамья для пресса (уличная)	1
40	Бум гимнастический (уличный)	1
41	Рукоход (уличный)	1
42	Гимнастическая лестница (уличная)	1

Д- демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К- полный комплект (на каждого ученика класса); Ф- комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П- комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

Нормативная база для разработки рабочей программы

- 1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.12.2014 с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 31.03.2015).
- 2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- 3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования и науки Российской федерации от 6 октября 2009 г. № 373».
- 4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- 5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального образования».
- 6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 мая 2015г. № 507 «О внесении изменений в Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. №373».
- 7. Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная Федеральным учебнометодическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 8 апреля 2015г. №1/15.
- 8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего образования».
- 9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015г. № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего образования, утвержденный приказом от 31.03.2014 № 253».
- 10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- 11.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

- 12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373»
 - 13. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ №107 (ФГОС).
 - 14. Учебный план МБОУ СОШ №107.
 - 15. Устав МБОУ СОШ №107.